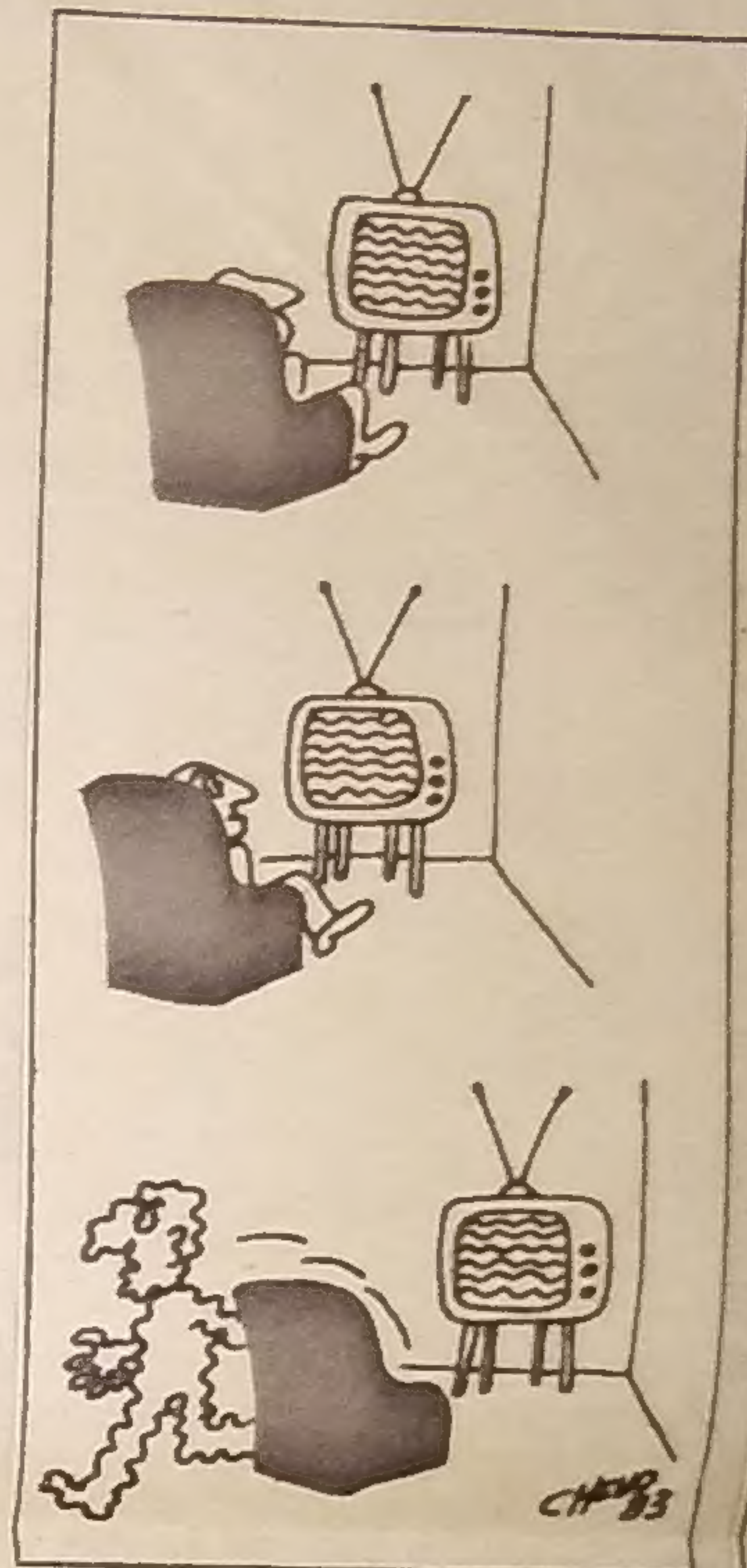


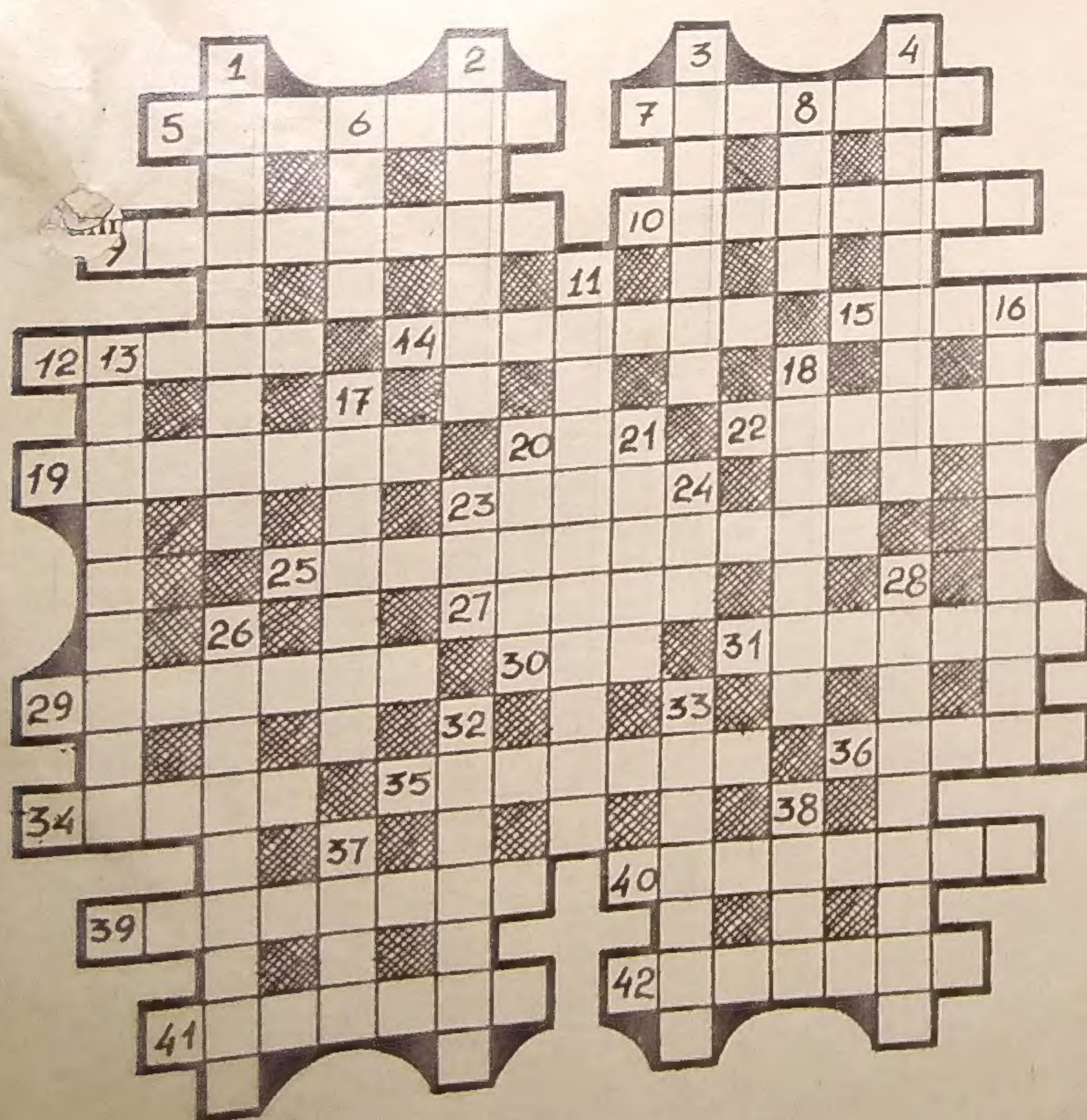




Рис. Б. ЭРЕНБУРГА.



КРОССВОРД



ПО ГОРИЗОНТАЛИ. 5. Яма от разрыва бомбы, снаряда. 7. Народный танец-пляска. 9. Русский писатель, автор романа «Обрыв». 10. Слой древесины, лежащий сразу за корой. 12. Птица хвойных лесов. 14. Фигурная железная пластинка для запираания дверей. 15. Столовый прибор. 19. Проверка знаний. 20. Повесть Н. В. Гоголя. 22. Советская фигуристка, олимпийская чемпионка в парном катании. 23. Охотничья дудка. 25. Сельскохозяйственная машина. 27. Ложное обвинение, клевета. 29. Съедобный весенний гриб. 30. Музыкальный строй. 31. Вид общественного транспорта. 34. Внешний облик, наружность предмета. 35. Русский художник-пейзажист. 36. Техническая культура. 39. Копытное животное Азии и Африки. 40. Южный плодовой кустарник. 41. Месяц года. 42. Произведение живописи.

ПО ВЕРТИКАЛИ. 1. Ценный пушной зверь. 2. Певчая птица. 3. Спортивный коллектив. 4. Пищевые части хребта красной рыбы. 6. Драгоценный камень. 8. Роман Э. Войнич. 11. Сельскохозяйственная работа. 13. Сладость, очень вкусное блюдо. 16. Ребристая дыня. 17. Почтовое отправление. 18. Овощ. 20. Степень нагрева светящегося предмета. 21. Житель ближнего дома. 23. Норвежский метеоролог, иностранный член Петербургской Академии наук. 24. Самое крупное на земле животное. 26. Средство для ухода за кожей, волосами. 28. Печатная машина для размножения текстов. 32. Крупный хищник. 33. Ударный музыкальный инструмент. 37. Часть сбруи, облегающая бока и спину лошади. 38. Продажа, реализация продукции.

ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД, ОПУБЛИКОВАННЫЙ В № 1

ПО ГОРИЗОНТАЛИ. 1. Тигр. 7. Усач. 10. Лето. 11. Вилы. 12. Шниц. 14. Мусс. 15. Фигаро. 16. Рассол. 19. «Школа». 20. Метан. 22. Нория. 24. Зал. 26. Франция. 28. Шаровка. 29. Крахмал. 30. Изумруд. 33. Географ. 36. Яна. 38. Ряска. 39. Гмыря. 40. Парча. 44. Муслин. 45. Иволга. 48. Жбан. 49. Орел. 50. Щука. 51. Осот. 52. Мышь. 53. Баян.

ПО ВЕРТИКАЛИ. 1. Тушь. 2. Гриф. 3. Сенаж. 4. Полонез. 5. Квартал. 6. Хлыст. 8. Стул. 9. Часы. 13. Циклон. 14. Молоко. 17. Укор. 18. Цинк. 21. Тарханы. 23. Фикус. 25. Балет. 27. Ярд. 28. Шаг. 31. Заяц. 32. Муксун. 34. Глазго. 35. Арча. 36. Ямантау. 37. Артишок. 41. Плаун. 42. Доход. 43. Джем. 44. Марш. 46. Арфа. 47. Клен.

веселые лоскутки





Если вы шьете, занимаетесь рукоделием, то у вас непременно остаются лоскутки тканей, пряжа, которые вы беспечно выбрасываете за ненадобностью. А жаль... Исстари использовали лоскутки в русских деревнях, и не только по бедности. С их помощью творили красоту. Наши бабушки украшали ими одежду, шили одеяла, ковры.

Интерес к традициям народного самобытного творчества повлиял в конце концов и на наше отношение к лоскуткам. Оказалось, что можно, например, сделать из лоскутков нарядное одеяло или покрывало на тахту. Или занавески для кухонного окна — веселые и декоративные, как витражи, или детский коврик, на котором хорошо будет смотреться любой сюжет и орнамент в лоскутных аппликациях. Красиво выглядит скатерть с нашитыми квадратиками из ярких набивных лоскутков. А разные чехлы, сумки, подушечки, грелки, фартучки, кухонные «хватайки»? Да мало ли что!

Предлагаем несколько вариантов использования лоскутков в отделке одежды. Спортивную куртку можно декорировать лоскутками по-разному. Вот, например, аппликация на спине — стилизованное солнце из желто-красно-оранжевых кружочков с простежкой черными нитками.

А вот простейший вариант оригинального фартука. 9 лоскутов (15 см × 15 см) расположить в два ряда. Во втором ряду на один или на два крайних квадратика нашиваются дополнительные, которые образуют карманы. Затем все полотнище фартука отделяется однотонной бейкой и пришивается к поясу.

— Опять порвал колготки! — сокрушаемся мы, стараемся урезонить расшалившегося малыша. Не сердитесь! Пострадавшим колготкам или штанишкам с помощью лоскутка — заплатки контрастного цвета — можно придать даже нарядный вид.

Молодым девушкам наверняка понравится юбка из набивных или гладких остатков ткани. Крой — четырехклинка. Лоскуты сначала сшиваются по форме клиньев, поэтому квадратики их несколько сужаются кверху. Когда клинья будут сшиты вместе, юбку надо хорошо прогладить с изнанки, стараясь, чтобы все продольные швы «смотрели» в одном направлении, а все поперечные — вниз. Затем строчкой «зигзаг» черными нитками прострочить с лицевой стороны по всем соединениям. По линии талии пришить кулиску для широкой резинки (4 см). И последняя операция: оборка по подолу, широкая, прямая, слегка присобранная. Для нее подойдет ткань с каймой или с ярким орнаментом — лучше на темном фоне. С такой юбкой хорошо будут смотреться однотонный свитер, водолазка или блузка.

Этот закрытый сарафан хорош тем, что под него можно надевать различные блузки, были бы красивые рукава. Сделайте их, чередуя продольные полосы из лоскутков и гладкой ткани, из которой шит сарафан. Рабочая куртка или стеганка выигрывают, если подкладку к ним собрать из разных остатков ткани. Кстати, чтобы куртка, оставаясь теплой, не была тяжелой, достаточно одного слоя ватина и одного слоя капрона (тут пригодятся старые капроновые чулки, разрезанные вдоль и сшитые вручную, по ширине полотна).

Н. ГОЛИКОВА, художник-модельер
Рис. автора



КРЕСТЬЯНКА

№ 2 • 1984

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКИЙ
И ЛИТЕРАТУРНО-ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ ЖУРНАЛ
МОСКВА. ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРАВДА»
ОСНОВАН В ИЮНЕ 1922 ГОДА

Главный редактор
Г. В. СЕМЕНОВА

Редакционная коллегия:

И. П. АЛЕКСАНДРОВ
(ответственный секретарь),
Г. Е. БУРКАЦКАЯ,
Е. Г. ГРИГОРЬЕВ,
Р. Ф. КАЗАКОВА,
О. П. КОЛЧИНА,
Л. Е. ПИШЕНИНА,
Л. Ф. СЕРГИЕНКО
(заместитель главного редактора),
Л. В. ХАНБЕКОВ,
В. Я. ЧИСТЯКОВА,
Л. И. ШВЕЦОВА,
И. Ф. ШКУРАТОВ.

РЕДАКЦИЯ

- секретариат:
Г. С. Ронина, С. Ю. Орлова;
- отделы:
- публицистики
Т. А. Блажнова, А. П. Мацаев;
- сельской жизни
А. Э. Головкин, Н. К. Корина,
С. С. Макаров;
- науки и передового опыта
И. В. Норкина;
- воспитания
В. И. Дашко, Л. И. Арефьева;
- культуры и искусства
Э. Б. Маркин;
- литературы
Л. В. Ханбеков;
- иллюстраций
В. В. Федоров, Е. Г. Новикова,
Б. Л. Задвиль;
- быта и массовой работы
Н. А. Семкина, Н. Л. Проторская;
- писем
А. И. Перхов, Л. В. Журавлева,
Т. И. Первозчикова,
М. В. Греция;
- заведующая редакцией
Р. В. Фомина;
- секретарь
И. В. Белоцерковская.

Оформление номера
В. В. Федорова, Е. Г. Новиковой.
Технический редактор
Т. А. Новрузова.

Присланные рукописи, фотографии и
рисунки редакция не возвращает.

Адрес редакции: 101460, Москва,
ГСП-4, Бумажный проезд, 14.
Телефоны для справок: 212-20-79,
212-12-39.

Сдано в набор 14.12.83. Подписано
к печати 06.01.84. А 07304. Формат
бумаги 60×90¹/₂. Глубокая печать.
Усл. п. л. 5,50. Уч.-изд. л. 8,56. Усл.
кр.-отг. 14,00. Тираж 10600000 экз.
(1—9090708 экз.). Изд. № 353. Заказ
№ 2041.

Ордена Ленина и ордена Октябрь-
ской Революции типография газет
«Правда» имени В. И. Ленина.
125865, ГСП, Москва, А-137, ул.
«Правды», 24.



СВЕТ ОТЕЧЕСТВА

И. С. Глазунов.
РУССКАЯ КРАСАВИЦА.
1967 год. Фрагмент.

«Так мыслится мне русская красавица... На ней типично северный и, надо сказать, свадебный убор. Высокий жемчужный кокошник, рубаха и сарафан — признаки костюма северных губерний...»
(см. стр. 26)

И.С.Г.



Зыонг Миня, служивших переводчиками в 11-й американской пехотной бригаде, куда входила рота «Чарли», которой была поручена карательная операция в Сонгми.

За день до описываемых событий Нгуен Динь Фу, сидя со стаканом пива в офицерском клубе Куангнгай, услышал, как один из американцев сказал другому: «Завтра будем убивать всех, никому не будет пощады». Заинтересовавшись, Фу спросил у офицеров, шутят ли они или говорят серьезно, правда ли, что есть такой приказ. В ответ услышал: «Правда». Потом перестал думать об этом и вспомнил только утром, когда им с Зыонг Минем было приказано лететь в Сонгми. Фу был еще у вертолета, когда услышал выстрелы в деревне. Приблизившись к деревне, увидел сначала мертвого мальчика лет шести, а потом еще 30—50 трупов на дороге.

Описания увиденного в то утро в Сонгми примерно одинаковы и у Нгуен Динь Фу и у Зыонг Миня. В рассказе Зыонг Миня есть еще одна деталь. Когда он спросил капитана Медину, зачем убивать женщин, детей и стариков, тот ответил: «Они все враги». То же самое сказал на суде заместитель командира взвода Симпсон, словно отмахиваясь от страшной мысли: «Не называйте их мирными жителями — для нас они были вьетконговцами».

...У ТОГО самого колодца, куда солдаты сбросили старика Хыонг Тхо и который теперь полузасыпан, расположилась кустарная деревенская сахароварильня. Под соломенным навесом по кругу ходит буйвол, крутя механизм для выжимки сока из сахарного тростника. Рядом в больших глиняных горшках над пылающими углями сладкий сок превращается в коричневатый сырец. Нас приветливо встретили. Лиен чувствовала себя хозяйкой. В этой деревне ее везде принимают как родную. Каждый дом — ее дом. Она зачерпнула ковшем только что загустевший сироп, разлила по пиалам, и мы стали, обжигаясь, глотать сладкое «с дымком» питье. И сахароварильня, и посадки сахарного тростника, и дома — все это появилось здесь после 1975 года.

Жизнь вернулась сюда с полным освобождением Южного Вьетнама. Уже в 1975 году в Сонгми возвратилось около шести тысяч человек. Они пришли из «стратегических поселений», из городов, из партизанских районов. Сейчас население общины составляет девять тысяч. Начали тогда с восстановления дамбы вдоль моря. Навалились всем народом, работали, забыв про усталость и голод. Почти двухкилометровая дамба имени 23 марта (день освобождения бывшей провинции Куангнгай) позволила превратить в рисовые поля более двух тысяч гектаров засоленной земли. В 1976 году начались занятия в школе второй ступени — восьмилетке, а еще год спустя открылась сельская больница со стационаром на 20 коек. На фронтоне кирпичного административного здания общины — цифры «1978», а крытый рынок построен в прошлом году.

Мы идем с Лиен по деревенской дороге, вдоль которой, как и встарь, высится стена живой бамбуковой изгороди. Проходим мимо ухоженных дворов с добротными домами, хозяйева которых уважительно и тепло приветствуют мою спутницу. А она рассказывает, что после освобождения в общине построено три с половиной тысячи домов и сейчас 60 процентов жилого фонда — кирпичные здания под черепицей. Это была первая община в уезде, завершившая коллективизацию, и сейчас почти все крестьяне объединены в 4 бригады уже крепкого сельскохозяйственного кооператива. Конечно, трудностей еще немало. Но с каждым годом жизнь улучшается.

Лиен вернулась в родные места в 1978 году, ровно через десять лет после того страшного дня. На севере — в живописном шахтерском крае на берегу бухты Халонг она закончила школу-интернат, потом поступила в высшую педагогическую школу. Возвращалась с твердым намерением учительствовать, но когда стал создаваться мемориал жертвам Сонгми, ни у самой Лиен, ни у местных властей сомнений не было: ее место здесь. И вот она — маленькая учительница этой своеобразной школы. Ее рассказ слушают и юные жители сегодняшней Сонгми, и тысячи взрослых людей, приезжающих сюда из других провинций и других стран.

Бабушка Лиен похоронена за бамбуковой рощей, вместе с другими жертвами расправы. Дед и сейчас жив. Он живет в Куангнгае с младшей дочерью. Вот и все родственники, которых нашла Лиен, возвратившись в Южный Вьетнам. Отца своего она не помнит. Он ушел в отряды национального освобождения, когда она была совсем маленькой, и вскоре погиб. В 1971 году убита мать, которая занималась революционной агитацией среди женщин уезда. Лиен узнала об этом гораздо позже...

Музей стал делом жизни Лиен, она отдает ему всю свою энергию, огонь души. Здесь ее дом. Четыре года назад Лиен вышла замуж. Супруг — начинающий скульптор. А дочке в апреле исполнится два годика.

КАК РАЗ в те дни, когда минуло 15 лет со времени трагедии Сонгми, эта кроха сделала первые шаги босыми ножонками по земле родной деревни. Нить жизни, которая едва не оборвалась, не имеет конца. Мы подошли к дому. Соседка, что присматривала за ребенком, вынесла маленькую Лан и отдала в руки матери. Я сделал снимок.

Куангнгай — Ханой.

ДАВАЙТЕ ОДЕВАТЬСЯ ХОРОШО

— Вы чувствуете себя хорошо одетой? — спросила я.
— Не всегда.
— Ну, скажем, сейчас?
— Сейчас? Я шла с работы, а значит, была одета, как обычно на работе.

Стоп, останавливаю я себя, чтобы познакомить читателей с моим собеседником. Это художник-модельер, чьи работы демонстрировались в Париже и Лондоне, Будапеште и Брно, Пловдиве и Берлине, человек, получивший на зарубежных выставках, ярмарках, смотрях 24 золотые и серебряные медали. Наши читатели знают ее имя по публикациям в журнале — Ирина Владимировна КРУТИКОВА, художественный руководитель группы модельеров ВИАлепрома.

Теперь, пожалуй, можно и продолжить нашу беседу.

— Как обычно — это, очевидно, вот так скромно: в светлом свитере и темных брюках?

— Вы могли бы и не описывать мой костюм — в нем нет ничего особенного и, я бы сказала, запоминающегося.

— Что верно, то верно. Вы одеты совершенно нейтрально. Это сознательная позиция? Вы всегда так одеваетесь?

— Позиция сознательная, но одеваю я в зависимости от обстоятельств. Если мне придется где-то выступать, я стараюсь одеваться более модно, чтобы не входить в противоречие с тем, что предлагаю носить другим. Хотя и не настолько экстравагантно, чтобы шокировать аудиторию.

— В свое время знаменитый французский дизайнер Пьер Карден на вопрос, кого, по его мнению, можно считать хорошо одетым человеком, ответил: того, кто считает себя с собой и с другими.

— Я вполне согласна с Карденом, но мне больше по душе определение, данное другим модельером — Унгаро. Он сказал, что если вас поразила красотой какая-то женщина, но вы не можете вспомнить, во что она была одета, — значит, она была одета идеально.

— И все же, как ни хороши оба определения, давайте попробуем их конкретизировать. Позвольте для начала задать вам несколько любовой вопрос: одеваться хорошо — это значит одеваться модно?

— В какой-то степени — да. В моде всегда одновременно существует несколько разных пластов — острые, авангардные

предложения, которые, возможно, так и не станут массовыми, устоявшийся пласт, вошедший в жизнь, и не стареющая классика. Конечно, рядом с этим, модным, существует и откровенно старо-



модное — то, что окончательно исчерпало себя. Человек, одетый старомодно, кажется отставшим от времени и может выглядеть нелепо.

— Значит, мода в определенной степени помогает нам быть хорошо одетыми. При всех ее многочисленных и довольно непостоянных свойствах в конечном счете мода — некий стандарт, принятый большинством людей. Возможность выразить себя в одежде нередко в том только и проявляется, что мы в рамках предлагаемого модой стандарта делаем самостоятельный выбор... Хотя, надо сказать, мода меняется так быстро...

— Мы склонны преувеличивать эти перемены. Мода перестала быть категоричной. Раньше она регламентировала буквально все: силуэт, длину юбки, ширину брюк, размеры лацканов и прочее.

Более того — и я считаю это главным достижением последнего десятилетия — мода предложила более рациональное и демократичное, чем когда бы то ни было, отношение к одежде. Костюм распался на составные элементы, и их стали называть довольно забавно — «одиночными». «Одиночные» брюки, «одиночная» юбка, «одиночный» пиджак можно вольно соединять между собой, добиваясь многообразия вариантов. Стремление к «одиночности» оказалось таким сильным, что распалось и платье, превратившись в платье-костюм, и обе его «одиночные» части стали носить по отдельности...

— Моду чаще всего ругают — за непостоянство, капризы, расточительность, иногда, возможно, и за дело ругают. Но забывают о том, что в моде так или иначе отражается наш образ жизни.

— Согласна. С переменами, которые в нем происходят, связаны и перемены как в самой одежде, так и в отношении к ней. Отнюдь не случайно в последние годы в моде возникло направле-



ние, которое называется «уни-секс» — универсальная, или «онесекс» — вне пола — одежда, когда и женщины, и мужчины, и дети носят один и тот же костюм: брюки, свитер, батник, водолазку, куртку; одну и ту же обувь: кроссовки, ботинки; одни и те же головные уборы: береты, мужские шляпы с полями. Некоторые специалисты высказывают предположение, что эта тенденция будет развиваться.

— Вероятно. Но тут можно и поспорить. Сейчас, когда мы уже вдоволь насладились этой «одеждой для всей семьи», она имеет, на мой взгляд, тенденцию перейти в разряд спортивной, рабочей, одежды для отдыха. Сейчас женщины едва ли не с восторгом окунаются в рюшечки и кружева романтического стиля...

Любовь к нарядам, стремление к обновлению — кто осудит женщин за это? Но разве обязательно, Ирина Владимировна, иметь много вещей, постоянно менять их, чтобы чувствовать себя хорошо одетым человеком?

— Видите ли, чрезмерная озабоченность своим гардеробом невольно наводит на размышления: может, человеку больше нечем заниматься, как только ходить по

магазинам и ателье? Костюм многое рассказывает о его владельце даже тогда, когда человек сам того не желает... Но человек подтянутый, собранный, одетый со вкусом и без претензий, не суетящийся ради новых дефицитных обновок, всегда вызывает уважение.

Кстати говоря, порой мне не хватает не столько модных вещей, сколько умения распорядиться тем, что они имеют. «Шкаф забит, а надеть нечего» — эта жалоба звучит анекдотично, но она очень точно отражает ситуацию, сложившуюся во многих семьях.

— В прессе недавно промелькнуло сообщение об одной интересной работе новосибирских ученых. Они разработали матрицу — таблицу, в которой по вертикали предлагают переписать все свои вещи, составляющие как бы «низ» — брюки, юбки, платья, сарафаны, комбинезоны. А по горизонтали — то, что в гардеробе представляет «верх» — костюма — блузки, жакеты, водолазки, шали, жилеты, свитера, все, чем человек располагает. Затем предлагают продумать и даже «промерить» все возможные сочетания «верха» и «низа» (в таком случае в месте пересечения ставится точка).



Модели Ирины КРУТИКОВОЙ.

Фото Д. ВЛАСЕНКОВА.

Очень скоро выяснится, что многие возможности человек не использует, что совсем нетрудно расширить гардероб, подкупив вещи, которые объединят в ансамбль уже имеющиеся. Можно составить и план необходимых покупок, которые помогут создать цельный и гармоничный ансамбль одежды... Наконец, понять, на что — спорт, отдых, работу или праздник — сориентирован гардероб и насколько он отвечает образу жизни человека.

— Словом, научный подход к гардеробу. Могу это только приветствовать. Ведь оттого, что у большинства людей гардероб складывается стихийно, вещи, входящие в него, плохо сочетаются друг с другом, мало используются.

— Как вы считаете, из каких основных предметов мог бы состоять рациональный женский гардероб?

— Конкретные рекомендации, как вы понимаете, давать трудно: у каждого своя жизнь, свои мате-

риальные возможности. Для работы хорошо бы иметь один классический костюм, в котором обе части — юбку и пиджак — можно носить и по отдельности. Кроме того, не мешало бы приобрести платье-костюм, с тем же намерением разделить его, чтобы комбинировать с пиджаком и юбкой от английского костюма. Потребуются по меньшей мере две разного стиля блузки, одна из них — нарядная. Брюки — тем, кто их носит. И, конечно, трикотажные вещи — пуловер или свитер. Если оба — то один небольшой по объему, а другой просторный, длинный, чтобы носить и с поясом. Дополните это нарядными воротничками, косынками, шарфами — все необходимое у вас есть.

— Если вещь надоедает, ее продают или переделывают. В крайнем случае вешают в шкаф, дают отдохнуть, а иногда сознательно убирают до поры, когда мода, сделав очередной виток, вспомнит то, что когда-то носили...

— Это — заблуждение. Мода, используя цитаты из прошлого, непременно изменяет их. Иной объем, иные конструкции, словом, то, да не то...

Из старых вещей, которые наверняка найдутся в гардеробе, многие — расклешенные удлиненные юбки, например, классический костюм — носить можно, скорректировав по сегодняшней моде. Но вот одежда полуприталенного силуэта вышла из моды, такие вещи лучше распороть и переделать. Из двух, а то и трех платьев получится новый модный костюм.

Сейчас популярны полупальто, и некоторые женщины решили, что если укоротить старое, оно сразу станет модным. Увы, нет. Если меняется длина вещи, меняются и пропорции верха: так, плечи сейчас и шире и прямее.

А вот старые мужские сорочки прекрасно переделываются в модные женские блузки — с маленьким воротничком без прокладок, со стойкой, оборками.

Советую особое внимание обратить на мелочи. С их помощью очень легко расставить модные акценты. Раньше, например, носили большой длинный шарф, теперь он стал меньше, его не завязывают узлом, концы просто перевивают друг с другом. Прежде носили большие платки — сейчас маленькие косынки, которые завязывают сбоку, опускают вперед углом. Снова вошли в моду цветные чулки и колготки.

И еще одно. Если сшили модную вещь, не держите ее в шкафу — носите. И, помня об изменчивости моды, не заводите чересчур дорогих, основательных туалетов, которые хоть и хороши, но за свой «долгий век» успевают порядочно надоесть.

— Нередко хорошо одетыми считают тех, кто обладает современным, «престижным» набором: кожаное пальто, дубленка, меховая шапка, кожаный кейс...



ПОЧТА «РАБОТНИЦЫ»

«НИЗКИЙ

Прошло несколько месяцев, а все продолжают идти в редакцию отклики на очерк Людмилы Лянге «Противостояние», опубликованный в сентябрьском номере журнала за 1983 год. Очень многих наших читателей — и людей старшего поколения и совсем юных — взволновал рассказ о трагедии, осиротившей семерых ребятишек, о высоком человеческом благородстве молодой женщины Любы Ильиной и ее мужа Валерия, которые решились и сумели заменить детям родителей.

Прислала в редакцию письмо и сама героиня очерка...

Не знаю, как и начать свое письмо, очень волнуюсь. Кто читал очерк, там верно рассказано: и сомнения меня мучили — а если из-за этого поворота в судьбе потеряю мужа? Не стыжусь признаться, очень дорог он мне, и на такую жертву трудно было бы решиться. И Валеру с его сомнениями понять можно: в 22 года стать отцом громадного семейства! Да еще так, вдруг... Все это я объясняю к тому, чтобы не сложилось мнение, будто все было для нас легко и просто.

«Наше государство гуманное, в беде ребятишек не оставят», — говорили мне, помнится, некоторые. — Вырастают, воспитают, а ты молодая, куда тебе такой груз на шею?» А другие, наоборот, подбадривали: «Решайся, иначе потом себе не простишь!» К кому прислушаться? То, что государство в беде не бросит, уж мне ли не знать? Сама в интернате росла. А вот насчет «груза на шее» — не согласна. Да, физически мне трудно, это и при желании не хватает времени. Но когда мы с Валерой купаем младшеньких, когда вижу, как и тепло, уютно с нами, у меня на душе делается как-то покойно... А если я довольна тем, что имею, чем занимаюсь, значит, я счастлива. Валере ни в учебе, ни в его планах дети не помеха. Заканчивает он 11-й класс школы рабочей молодежи, на работе у него успехи — сдал на самый высокий, шестой разряд рамщика. В прошлом году его приняли в члены КПСС.

Сразу после публикации очерка к нам в Коркино хлынул (другого слова не подберешь) поток писем со всех концов страны. Да каких писем! Нежных, участливых, взволнованных. Нам даже немного совестно, что столько людей приняли нашу судьбу так близко к сердцу. Трудно назвать край, откуда не пришла бы весточка. Саша, наш старшенький, шутит: по конвертам, мол, очень хорошо изучать географию страны. И с Дальнего Востока письма, и из Грузии, и с Алтая. Даже из-за рубежа пришли письма — из ГДР, Болгарии.

«Держитесь, — подбадривал нас А. А. Ермаков из г. Сочи, — справедливость восторжествует!» Так оно и случилось: Ю. Хлызов лишен родительских прав. Наш новый сочинский знакомый признался в конце письма, что искренне завидует нам: «Сколько будет у вас свадеб... А внуков, а внучек!» Очень приятно нам было читать письмо Юлии Нестеровны Долгих из Красноярска: «Я мать двоих уже взрослых детей. И если бы они поступили так же, как вы, я гордилась бы ими: только в доброте честь и красота человека!» Много писем адресовано лично Валерию. Вот, например, это, от работниц Глодянского консервного завода Молдавской ССР: «Вы, Валерий, настоящий мужчина, потому что сумели принять единственно верное решение, чтобы спасти вашу любовь — стать с Любашей рядом, разделить ношу пополам». Если бы видели, дорогие женщины, написавшие это письмо, ре-

шил сходить туда. Народу было много, и неудивительно: выставка яркая, интересная. Николай уже собрался к выходу, как вдруг к нему бросилась пожилая женщина. Она смеялась и плакала, называла его сыном, обнимала. Николай растерялся. Подошел муж этой женщины и тоже признал в Николае сына. Они были необычайно взволнованы, на глазах появились слезы. Сцена эта стала привлекать внимание любопытных. Незнакомые Николаю мужчина и женщина объясняли им:

— Сын наш нашелся. Когда началась война, он ушел на фронт. Сообщили, что без вести пропал. А вот сегодня встретили его здесь, живого.

В это время откуда-то появился фотограф. Не мог Николай сказать при всех, что не тот он, за-

Жизненные
перекрестки

СЫН ДВУХ МАТЕРЕЙ

...Эта история началась в 1962 году. Николай Ганул оказался по командировочным делам в городе Сарапул Удмуртской АССР. Закончив свои служебные дела, он случайно увидел объявление о выставке цветов на городском стадионе, ре-

— Мы, художники, видим здесь лишь слепое следование стандарту. Легкие стеганые пальто и яркие куртки куда красивее так уже надоевших черных пальто. А что касается престижа, всех этих понятий — дорого-дешево, — то, я бы сказала, бухгалтерские оценки неприменимы, когда речь идет о том, красиво или нет. А мы с вами говорим об этом.

Как художник, я восхищаюсь теми, кто малыми средствами, из простой вещи создает изящный ансамбль в одежде. И умеет найти свой образ, одеваться в соответствии с ним.

— Художники любят говорить: найти свой образ. А как это сделать?

— Суметь оценить себя, свою внешность, темперамент, манеру поведения и в зависимости от этого выбрать свой стиль в одежде. Вот пример: молодая женщина, спортивная, крупная, энергичная. Пойдет ли ей платье с большим вырезом, с оборками, сборками, кружевами? Вряд ли. Это платье для хрупкой, изящной женщины, которой, в свою очередь, возможно, не пойдет одежда спортивного плана.

— А что значит одеваться не по возрасту?

— Так нередко говорят о людях немолодых, которые одеваются в молодежном стиле, стремясь казаться моложе. То, что придумано для молодежи, действительно хорошо именно ей: яркие карнавальные краски, мини-юбки и смелые вырезы на платье. Брать идеи из молодежной моды людям взрослым следует осмотрительно, иначе нетрудно попасть в просак...

Но правило это относится в такой же степени и к молодым. Надевать на танцы или выпускной вечер платье из парчи или панбархата, золотые украшения, то, что носят взрослые люди, — это ведь все равно что брать вещи из чужого — мамино гардероба.

Но все же не надо относиться к одежде и слишком серьезно. Чувствуешь себя молодо, по-спортивному подтянут — одевайся повеселее... Во всяком случае, это лучше, нежели носить одежду, которая делает старше, скучней...

— Ирина Владимировна, редакция получает массу писем от пожилых людей, которые не могут в современной моде выбрать что-либо подходящее для себя...

— Не перестаю повторять: нет моды для пожилых! Люди немолодые должны одеваться, как и все остальные. Скорее уж им надо считаться со своими размерами! Тона помягче, но все же не темные. Из всех стилей — лучше всего классический. Что касается моды, она, как никогда, благосклонна к пожилым — обувь на спокойном каблучке, свободные, объемные формы одежды...

— Искусствоведы да и художники нередко дают рекомендации — одеваться со вкусом, воспитывать вкус... Я бы определила вкус как чувство гармонии. Когда понимаешь, что лишнее в этой композиции, а чего в ней не хватает.

Раньше было просто: в costume должно было существовать стилевое единство. Если стиль деловой, всякая «романтика» в виде оборок и рюшек позорно изгонялась. Теперь в условиях «диффузии», когда мода узаконила взаимопроникновение разных стилей, найти верное решение стало труднее...

— Лучше отказаться от эксперимента по сочетанию разных стилей в своем костюме, если не убеждена, что поступаешь правильно.

Советую быть осмотрительной и в тех случаях, когда вы носите так называемые многофункциональные вещи: те, что, к примеру, хороши одновременно и для работы и для праздника. Тут очень важно соблюсти меру, чтобы на работе не казаться излишне нарядной, а в гостях — чересчур будничной. Здесь могут помочь всякого рода дополнения, которые украсят обычное в основе своей платье. Женщины, работающие на предприятиях, где есть бытовые комнаты, всегда могут переодеться в нарядную одежду, сняв после смены свой рабочий костюм.

— Итак, Ирина Владимировна, вы думаете, что в силах и в возможностях каждого, кто очень этого захочет, быть хорошо одетым?

— Вы правильно заметили: если человек этого захочет. Тогда он найдет время заняться своей одеждой, своей внешностью, самим собой. Что-то купит в магазине, что-то закажет в ателье, что-то сошьет сам. И в любой жизненной ситуации будет одет не только модно, но и соответственно случаю, а это, что ни говорите, дает человеку чувство уверенности и спокойствия, состояние, когда можно забыть о том, во что и как ты одет.

— Вы одна из первых узнаете о новых идеях в мировой моде, о новых тенденциях. Возникает ли у вас желание сразу же их воплотить в каком-то ансамбле для себя? Или вы на себе не экспериментируете?

— Иногда и экспериментирую, но считаю, что для художника это необязательно. Я человек сдержанный, к одежде отношусь спокойно и придерживаюсь больше классических видов одежды.

— Есть ли у вас вечернее платье?

— Нет. И праздничного нет. Есть, я бы сказала, «приподнятое». В нем я хожу и на работу и на концерты...

— В чем вы любите ходить дома?

— В брюках, конечно!

— Согласны ли вы с тем, что о вкусах не спорят?

— Нет. Говорить об этом надо. Я не знаю человека, который бы признался, что он не обладает художественным вкусом. Хотя...

Вела беседу Л. ОРЛОВА.

пять ее четче: кокетка, ткань иного цвета, диагональные отделки. Немаловажно и то, что при расширенной линии плеч талия и бедра выглядят значительно уже. ВСЕХ ВОЛНУЮЩИЙ ВОПРОС ДЛИНЫ разрешается современной модой весьма просто: практически любая длина приемле-

мы ценим одежде?

Мода-85 —
женщинам
средних
лет

Крепдешин
пластичен,
хорошо
драпируется,
дает простор
движениям.
В нем
легко
дышится
в жаркий
день.

▲ Белые
манжеты,
воротничок
и контрастного
цвета
вставка
освежат
платье
в горошек.



т го
ра
ба
т вопро
исследо
м моды
а преж
надлеж
ку сло
о-то я
твовал
«поло
альном
к взду
ких н
донос
сннши
кази
ей ра
строе
е сан
л это
даже
ьянам
(алос)
льна
зна
ресть
исто
тропо
элько
Если
инов
па —
41



ма — как «нормальная» (на 4—6 см ниже колена), так и закрывающая середину икры. Что касается силуэта, то прямой предпочтительней, поскольку всегда есть возможность только изменить, завязав на талии или кушак.

ГОЛЫЕ ЖЕНЩИНЫ. пролистав на досуге «Журнал мод» зачастую откладывают его с явным неудовольствием: «Опять только для худеньких» — адресуя упрек художникам, фотографам, стройным манекенщицам, но крупная дородная женщина издавна считалась на Руси красавицей. А уж современная мода чего только не делает. Стоит оставить полную женщину поверить в своеобразие и дать ей право быть красивой и смелой. Совершенно необязательно следовать старому принципу скры-

Спортивного типа платья и костюм — удобная одежда не все случаи.

Высокой женщине пойдет и модный широкий пояс. и воротник «комур».



Народный
промысел —
в добрых
и верных
руках!

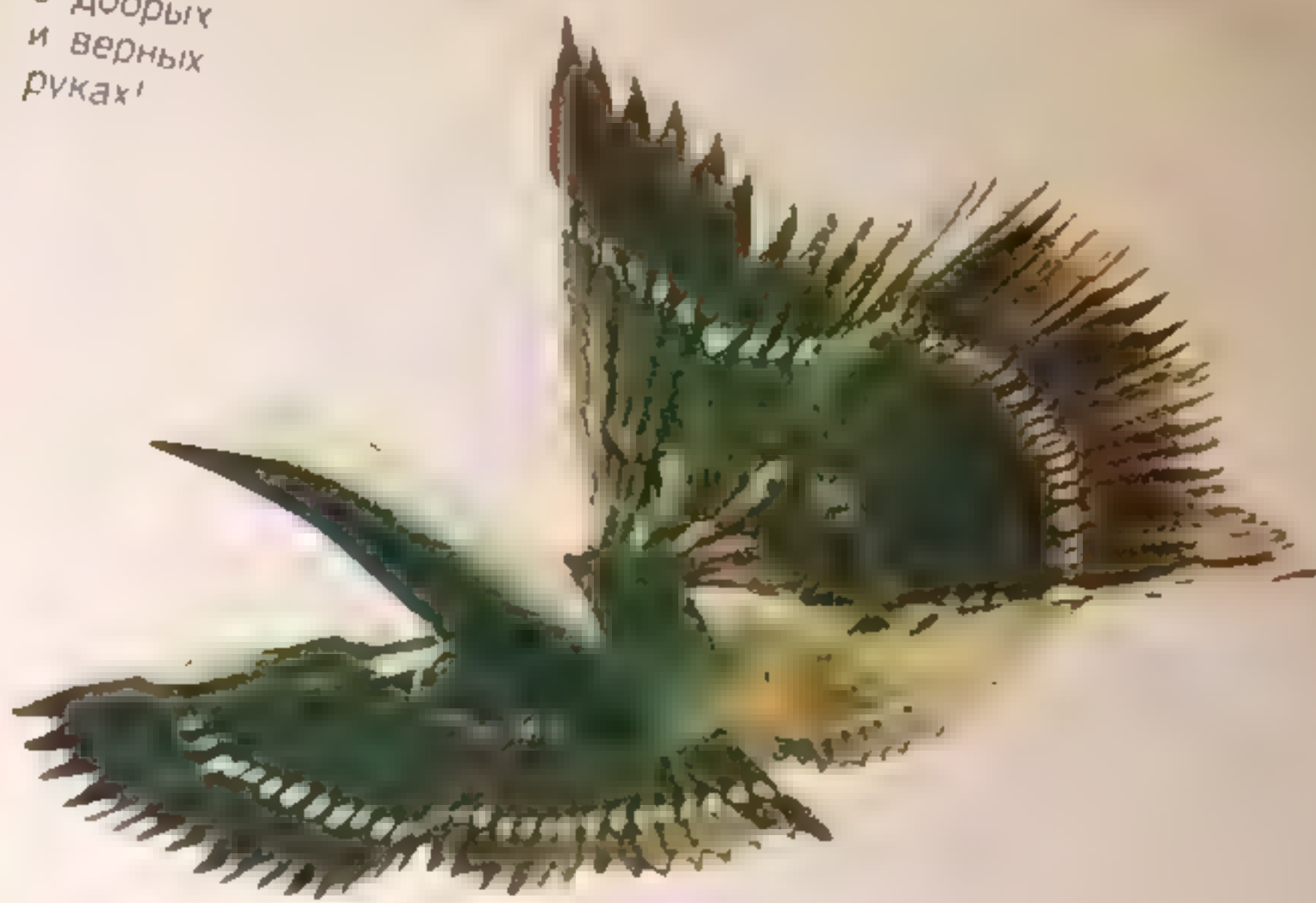


Фото М. ВЫЛЕГЖАНИНА



эт го

ра

ба

вопрос
исследо-
ваний и

и пред-
идеж-
у слою
о-то ле-
гивати
еполо-
льному

с возду-
ших на
донос-
енные
кабл-
ей раз-
строе-
ие сан-
ал этот
час в

ьянам
алось
тная
в зна-
рест-
исто-

трого
олько
Если
инов-
да —



онять себя и суметь выразить в одежде не просто. Но это — главное в искусстве одеваться. Конечно, одежда не самоцель, она лишь помогает человеку проявить обрисовать себя в общении с другими людьми. А пренебрежение к своей внешности равно как и слепое копирование моды мешает нам рассказывать о себе правду. Манера одеваться — это порой неосознанное даже выражение индивидуальности, то есть характера, образа жизни, уровня культуры.

Кто из нас не мучился неразрешимой проблемой между «Ах, как красиво!» и «Но мне это совсем не пойдет...»? И, признаемся, нередко наш выбор был в пользу модной вещи. Как бы ни хороша была обновка, она не украсит вас, если не подходит по стилю, не является для вас органичной. «Я работаю дояркой, — пишет в редакцию Вера С. из Харьковской области. — Пока училась в школе — носила форму, а теперь появилась забота, правда, приятная: хочется хорошо одеваться. Зарабатываю прилично, так что возможность есть. Но что именно выбрать? Журналы мод советуют: «Прежде, чем приступить к составлению гардероба, постарайтесь определить свой стиль, найти близкий себе образ». ...о сделать — рекомендаций нет...» Действительно, что значит найти свой стиль, как создать единственно свой образ? С этим вопросом мы обратились к художнице-модельеру, актрисе, журналистке.

КОСТЮМ ИЛИ РАССКАЗЫВАЕТ О ТЕБЕ, ИЛИ... ПРОГОВАРИВАЕТСЯ

ТАТЬЯНА
ВЕДЕНЕЕВА,
ДИКТОР
ЦЕНТРАЛЬНОГО
ТЕЛЕВИДЕНИЯ:



Найти свой образ — это, по-моему, рассказать о себе средствами костюма, манерой поведения. Правду рассказать а не ввести окружающих в заблуждение о своем характере. Моя профессия такова, что как я выгляжу, какое на мне платье, какая прическа, какое настроение — всегда многим видно... Значит, мне нужно помнить об этом постоянно.

Работа на телевидении изменила меня. Я никогда не была расхлябанной, а пристальное внимание к себе, диктору, которое я ощущаю через красный огонек телекамеры, кажется, совсем отучило меня от слабости... быть несобранной.

Готовясь к передаче, постоянно ощущаю я ответственность. Всегда думаю, в какое время ее увидят зрители: утром, едва встав с постели, собираясь на работу, или субботним вечером — когда спешить некуда и можно в свое удовольствие посидеть у телевизора. Теледиктор входит в каждый дом, как гость, а значит, и прическа и платье должны соответствовать.

Вообще костюм, платье имеют немало-важное значение. Разный стиль одежды диктует свою манеру поведения. Если на мне, например, длинное вечернее платье, надетое для «Голубого огонька», — я хожу, говорю, улыбаюсь совсем иначе, чем, скажем, когда веду вместе с Львом Лещенко популярную молодежную передачу «Споемте, друзья!». Вначале я вела ее в длинном платье, и, казалось, психологически это было оправдано: передача вечерняя, развлекательная. Но потом пришлось отказаться от такого варианта. Гости нашей телегостиной — молодые рабочие, студенты — приходили на студию после трудового дня, в своей обычной одежде: в джинсах,

свитерах, повседневных клетчатых рубашках. Присмотревшись, я изменила костюм так, чтобы резко не выделяться, не забывая, однако, о том, что молодые люди пришли отдохнуть на встречу с песней и что для них это маленький праздник.

Удачно подобранный костюм — это всегда залог доверия. Приходится очень внимательно присматриваться к себе, изучать себя, чтобы одежда была органична, соответствовала бы твоему облику.

Иногда видишь, как карикатурно может выглядеть женщина, нарушающая это правило. Вот идет высокая решительная гражданка с размашистой походкой, одетая в нежно-розовую блузку с инфантильными детскими рюшечками. Или напротив — маленькая, полная, излучающая тепло и мягкость женщина в деловом сером пиджаке. Споры нет и блузка и пиджак — модные вещи, но в данном случае они выглядят как бы с чужого плеча, а потому неизбежно «говорят» неправду о своих хозяйках и, быть может, оттолкнут кого-то, увы, от общения с ними.

Мне, например, ближе романтический стиль. Он больше соответствует условиям моей работы и, пожалуй, моему характеру. Любимый мой цвет — белый, но это не значит, что я ношу его постоянно. Иногда достаточно какой-то одной детали, чтобы костюм «заиграл». Очень люблю белый воротничок на темном платье. Так в молодости носили наши мамы, теперь с удовольствием используем этот вид отделки мы, дочери.

Конечно, мода очень влияет на наш вкус. Вдруг начинает нравиться то, что раньше никогда не надевала. Я не люблю фиолетовый цвет, да и многие женщины, наверное, согласятся со мной: он бледнит, старит. И все-таки в прошлом году, когда были модны контрастные зелено-фиолетовые тона, я решилась — сшила фиолетовое платье. Теперь оно висит в шкафу. Слишком уж яркое, совершенно не в моем стиле. Как я могла не удержаться и пойти на поводу у моды?

Костюм или рассказывает о тебе или проговаривается. Если забыть об этом, можно попасть впросак.

Каждой женщине хочется быть красивой. Но нельзя без оглядки копировать внешность и манеры популярной эстрадной «звезды» или даже хорошенькой подружки. Гораздо лучше присмотреться к самой себе. И найти свое.

Несколько лет назад все повально «носили» вампирские губы и яркие тени на веках. А ведь как это грубо, вульгарно. Сейчас же стал тоньше, изящнее. Вообще хороший грим тот, которого не видно. Важно лишь подчеркнуть свое естество. Вспоминаю забавный эпизод, который произошел со мной в Лондоне, где мне



довелось представлять советское телевидение. В назначенный час пришла на передачу, что называется, во всеоружии, а меня спросили: «Неужели советским теледикторам нельзя применять грим?» Признаюсь сочла этот вопрос за комплимент.

Мода есть мода, и, возможно, завтра станут носить зеленый лак на ногтях. По моему, вкус все-таки важнее!

К сожалению, немногие могут похвастаться безупречным вкусом, воспитанным детством. Меня тоже никто специально не учил искусству одеваться, хорошим манерам. Стараюсь наверстать упущенное сама. С удовольствием, например, хожу в свободное время в музеи, стараюсь не пропускать интересные выставки. Это очень развивает вкус. К сожалению, не у всех есть такая возможность. Но зато все могут провести час-другой в Эрмитаже, в Третьяковке с помощью телевидения.

Наверное, трудно однозначно ответить на вопрос: «Что помогает женщине найти свой образ?» Мне кажется, одеваясь, надо нравиться прежде всего себе самой и быть уверенной в своем костюме, который поможет другим понять вас лучше, увидеть такой, какой вы стремитесь быть.

ВЗГЛЯНИТЕ НА СЕБЯ КРИТИЧЕСКИ

ЛИЛИЯ
АСЛОВА,
РЕДАКТОР
ОТДЕЛА
ЖУРНАЛА
«ЛАДА» (НРБ):



Не согласна, что найти свой стиль — большая проблема. По-моему, каждая женщина в глубине души отлично знает, что ей идет, в чем она себя хорошо чувствует, нравится сама себе и окружающим ее людям. А чтобы убедиться, что ощущение верное, достаточно внимательно посмотреть в зеркало, прислушаться к словам мужа, матери, дочери...

По-моему, опасность в другом: зная свой стиль, все-таки в погоне за модой соблазняться совершенно не «своими» вещами, изменять себе. И, признаемся, большинство из нас грешит этим! Вот от этого и хочется предостеречь читательниц.

В общем слепое следование моде — вещь опасная. Скорее, если вы уже не очень

молоды и строины. Так что же, отказаться от надежды выглядеть современно? Нет, ни в коем случае. Я считаю, что женщина любого возраста, комплекции, характера просто не имеет права игнорировать моду, ее тенденции. Только надо не заимствовать все увиденное полностью, не копировать, а выбирать элементы, подходящие вам, и компоновать их на основе господствующих в современной моде направлений. Иными словами, использовать моду не буквально, а творчески, к себе, своему образу.

Надо сказать, что сегодняшняя мода не так проста, как в прошлые годы четкого деления на стили, длины, цвета силуэта. И сейчас надо знать, что можно именно сейчас, что одежда скрадывала, что подчеркивала, слегка приталенную, не подчеркивавшую талии, в спокойной цветовой гамме лучше пастельных тонов. Темное как всегда, в моде и почти всем к лицу. Вы молоды, эффектны? Смело заправляйте брюки в высокие сапоги, надевайте так называемый портновский пиджак или блейзер... Надо только уметь критически оценить, взвесить все достоинства и недостатки своей внешности и с помощью туалета подчеркнуть первые, скрыть вторые.

Еще одно наблюдение. Иногда бывает не столь важно выбрать туалет, сколько подобрать к нему сумку, перчатки, платок — все с хорошим вкусом подобранные, они придадут уже ношенному платью совершенно новый вид. В Софии был забавный случай. По телевидению показали новую коллекцию модных туалетов к сезону. А когда отобранные модели пошли в производство и появились на витринах и прилавках магазинов, в нашу редакцию и на телевидение пришли сотни писем от женщин. Они возмущались тем, что купленные ими платья якобы ничего общего не имели с теми, что восхитили их в телевизионном показе, выглядели серо, скучно. Оказалось, что тона коллекции действительно были несколько блеклыми, размытыми, но опытные манекенщицы так сумели украсить свои модели яркими длинными шарфами, кружевными воротничками, шальями, что они смотрелись великолепно.

Итак, фантазия, выдумка, поиск! И, как я уже говорила, умение критически оценить свои возможности. И последнее: никогда не забывайте, что вы женщина... И одежда должна напоминать об этом. Я имею в виду здесь даже не сами ваши вещи, но то, как вы их носите, как держитесь. Если одежда рабочая — она должна быть прежде всего ладно подогнанной по фигуре (при некотором старании вы можете подогнать ее и сами), удобной, теплой. В таком костюме легко двигаться, он подтягивает, создает рабочее настроение — и это сразу придаст

вашим движениям свободу и ловкость, чем бы вы ни были заняты. А дома или в свободное время — честное слово, немного кокетливости, желание нравиться, общительность «украсят» любой туалет!

Конечно, бывает: вы устали на работе, сын напроказил в школе, муж не успел помочь по дому, и настроение у вас плохое, не до прихорашивания. Но сделайте над собой усилие, причешитесь красиво, попудритесь, подберите бусы к платью — и сами почувствуете, как усталость проходит, настроение повышается.

СКРОМНАЯ ЭЛЕГАНТНОСТЬ

ЕЛЕНА
РЫБКИНА,
ГЛАВНЫЙ
ХУДОЖЕСТВЕННЫЙ
РУКОВОДИТЕЛЬ
МОСКОВСКОГО
ДОМА МОДЕЛЕЙ:

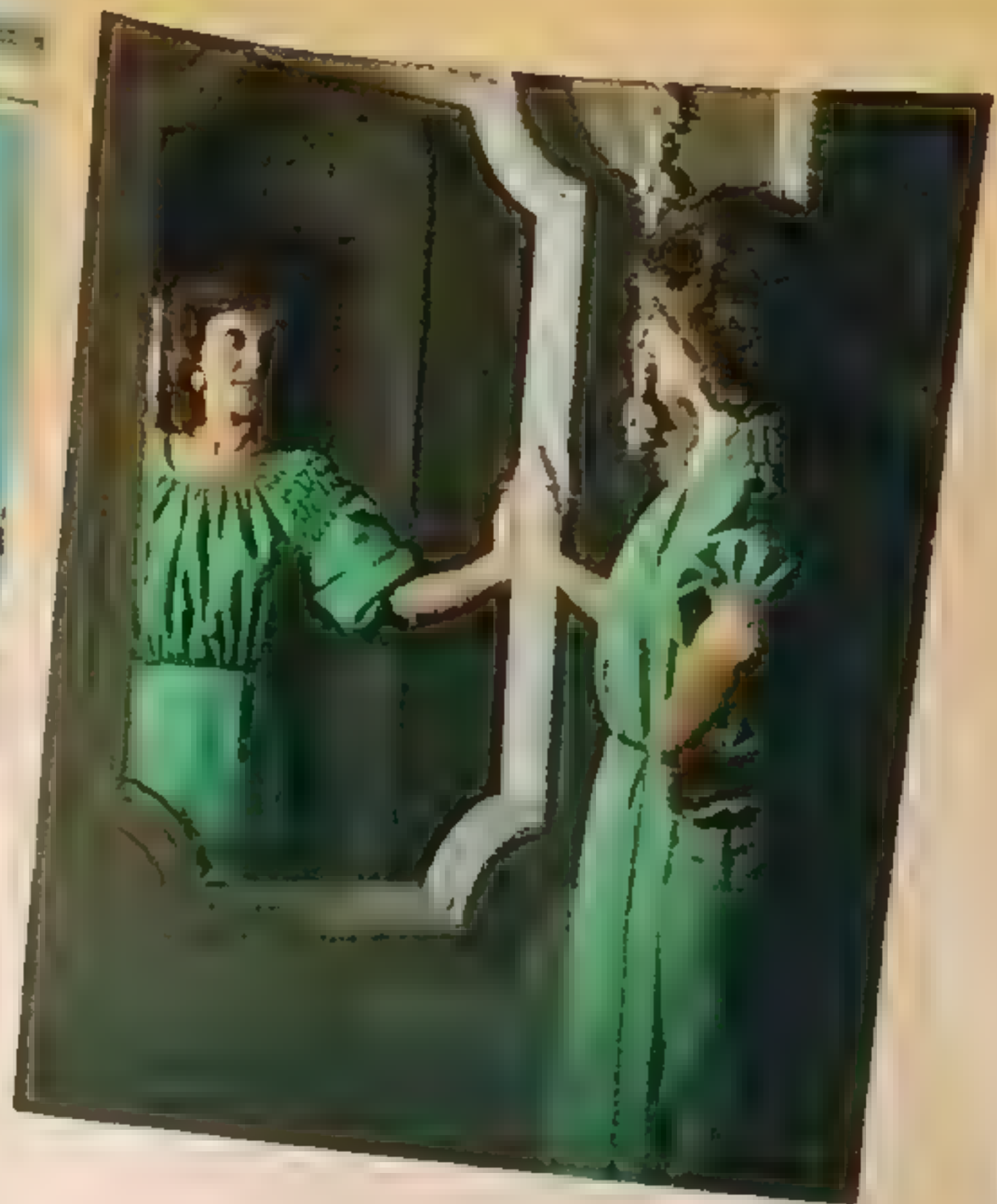
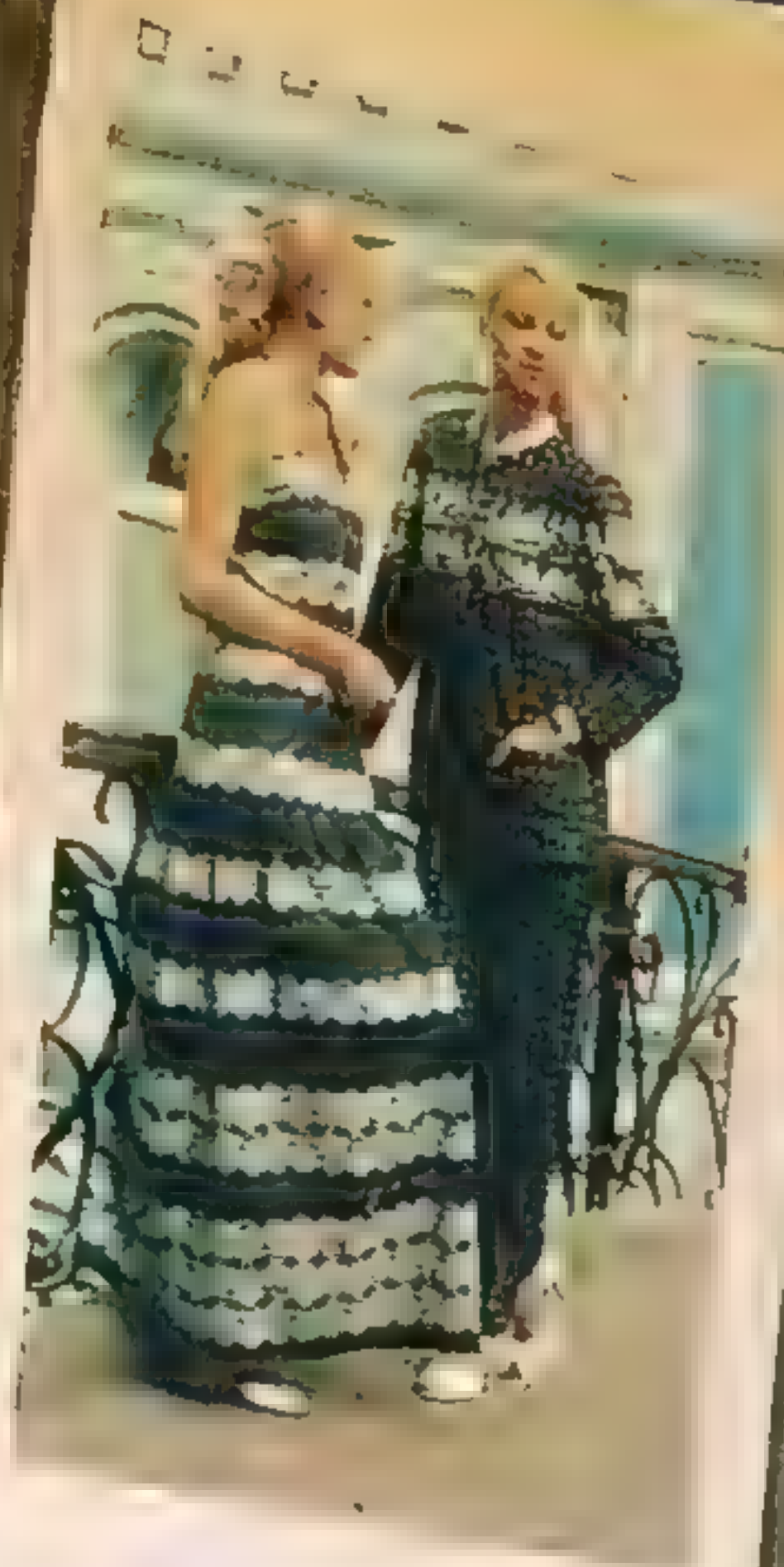


Вспоминаю эпизод из фильма «Неоконченная повесть», в котором героиня — ее играет Элина Быстрицкая — врач по профессии, уничтожает роскошную прическу, сделанную ей благодарным пациентом — парикмахером. И ведь не скажешь, что прическа была плоха или не шла ей. Просто героиня точно знала, что такая прическа не в ее стиле, не соответствует ее внутреннему миру.

Так и с одеждой. Нелегко выбрать из пестрого, многообразного разноцветья моды «свое». Нелегко, но нужно, иначе вы не будете выглядеть элегантно даже в самых модных туалетах.

Человек не может жить вне моды. Даже отрицая ее, он тем самым выражает свое отношение к ней. Не будем же закрывать на это глаза и примемся лучше сразу за решение вопроса: какой же образ несете вы в себе? Ответ подскажет ваш характер — строгий, деловой, веселый, подвижный, лиричный, задумчивый или решительный. От характера зависит, какую позицию вы займете по отношению к моде: постараетесь приспособиться к ней или, напротив, обособиться, выделиться? Быть как все или быть непохожей ни на кого?

Одна категория — она меньше — это люди, готовые безоговорочно принять все новое, даже опередить моду и тем выделиться из общей массы. Это любители как мы говорим, «острой моды».



Другая категория более осторожна в восприятии нового. Это люди, которые хотят носить то, что носят все (к сожалению, именно у этой категории людей понятие «модный» часто подменяется понятием «престижный», а мода оборачивается ве- щизмом. Но это уже другая тема.)

Сегодня мода придает большое значение именно образному, стилевому решению одежды. А избранный стиль, в свою оче- редь, диктует форму, длину, объем, пропор- ции, характер ткани, цветовую гамму, соче- тание вещей в ансамбле.

Господствуют по-прежнему два стиля: спортивно-деловой с характерными для не- го элементами и добавлениями (классиче- ский костюм с английской блузой, рубаш- кой мужского покроя или шарфиком, платье в спортивном стиле, одежда в стиле «сафари» и т. д.) и женственно-романтиче- ский (свободная одежда с отделкой рюша- ми, бантами, оборками, воланами, наряд- ные блузы, воротники-жабо и др.) Но раз- вивается и новая тенденция — соединять разные по характеру стили, достигая тем самым эмоциональной выразительности одежды (к примеру, отлично смотрится романтическое платье с пиджаком-блейзером!).

И снова вопрос: чем руководствоваться при выборе «своего» направления, как ре- шиться на что-то определенное? У меня на этот счет есть твердое правило, родивше- ся из многолетних наблюдений (такая уж у меня профессия!): выбирать надо то, в чем удобно, в чем чувствуешь себя свободно. Проверьте на себе: если одежда, которую вы выбрали, не стесняет вас, не напомина- ет ежеминутно о себе, если вы чувствуете себя в ней непринужденно и раскован- но, — значит, она соответствует вашему ха- рактеру, вашему образу.

Тут, правда, надо выделить другую кате- горию людей — мы о ней уже упоминали:



любители «острой моды». В основном это молодежь. Надо сказать, что сегодня мода четко разграничена по возрасту. Молодеж- ная отличается остротой и динамичностью форм, композиций, максимальной даже преувеличенной комфортностью — удоб- ностью» одежды, яркой декоративностью, цветовых сочетаний, множеством вариан- тов ансамблей. Но то, что так эффектно смотрится на молодых, не советуем перени- мать женщинам в «возрасте элегантности», даже если вы сохранили стройную фигуру, гордую осанку, достоинство «взрослой» мо- ды — не бьющая в глаза эффектность, а элегантность, скромное достоинство, благородство.

Пытаясь найти для себя верное образное решение, думайте не об отдельных деталях туалета, а об облике в целом, его характе- ре, настроении, различая стиль дневной и вечерний, летний и зимний, будничной и выходной... Например, деловитая молодая женщина, общительная, активная, с живым характером с приятной, но неброской вне- шностью должна иметь в своем арсенале одежду комплектную — это сейчас как раз очень модно. Много вещей не потребуется. Основа ансамбля — юбка с жилетом. Соби- раясь на работу, наденьте поверх жилета жакет. Если в помещении тепло, его мож- но снять, чтобы чувствовать себя удобно. Ве- чером замените жакет нарядной блузкой, если ансамбль и блузка однотонные, па- стельных тонов — оживите их ярким пла- точком, завязанным под блузку или поверх свитера «водолазки». Гарантирую, что та- кой ансамбль не стеснит движений, не будет сковывать вас. Он не бросится в глаза, но в то же время привлечет внима- ние к скромной элегантности вашего костю- ма, вы не останетесь незамеченной. Ко- стюм украсит вас именно потому, что он ваш, подходит вам в вашем образе.

Теперь о цвете. Колорите вашей одежды. Каждая женщина должна твердо знать группу цветов, которые ей к лицу. Сейчас в моде три группы, объединяющие в себе множество оттенков: бронза, сапфир и красная медь. Полчаса у зеркала помогут вам выбрать гамму оттенков наиболее вам приятную. Но выбрав свой тон, не забывай- те общее правило: для весенне-летнего сезона рекомендуются более светлые чи- стые оттенки, для осенне-зимне- го — темные, средние, в спокойных сочета- ниях.

НАЙТИ
СВОЙ
ОБРАЗ...

Фото В. КАМЫШКО.

Рисунки
Е. КУЗЬМИНОЙ

в определенном порядке «отбла-
годарить». Посмотрим правде в
глаза разве, преподнося нечто в
красивой обертке, мы не рассчи-
тываем на повышенное внимание
к себе или к своему ребенку и на
ответную благодарность впо-
следствии? Рассчитываем, как же
иначе. И получается: мы хотим,
чтобы нас хорошо полечи-
ли.—давай подарок. Хотим, что-
бы за нашим ребенком был пол-
ноценный пригляд,—тоже не ску-
пись. А если подарка нет, не

вылечат и за ребенком не пригля-
дят? Ерунда какая-то. Сами мы
это придумали, сами насаждаем.
Сами делаем традицией. И лишь
когда «традиция» принимает сов-
сем уродливые формы, когда по-
дарок прямо-таки вымогают, мы
возмущаемся. Это, мол, слишком.
Так давайте же остановимся, по-
ка не поздно

3. БЕЛОБОРОВОДА

Московская область

О личном

Моя боль, моя вина

Я не молода, бабушкой стала,
но вот уже много дней и ночей
мучаюсь сознанием огромной
ошибки, которую совершила. Ни
один человек на свете не помо-
жет мне, не оправдает меня. Но
как же, может, рассказ о моих
ошибках чем-то поможет людям.

Полюбил мой сын женщину, у
нее росла девочка. Володя про-
сто преобразился весь—такая
радость в глазах, такое счастье...
Не скрою, человек она очень
славный, врач, кандидат наук.
жила в нашем дворе. Несколько
лет назад горе на нее свали-
лось—похоронила мужа. Первое
время, помню, черная вся ходи-
ла. Ни на кого смотреть не могла.
И Володю, который еще при жиз-
ни мужа любил ее, близко не
допускала. Как уж удалось сыну
добиться ее расположения и при-
вязанности девочки, не знаю.
Только через три года сого-
ласовалась она выйти за Володю за-
муж. И тут (вот беда!) все во мне
восстало. Он ведь ей не пара.
Женя (так звали женщину)—кан-
дидат наук, муж профессором
был. А сын—просто механик на
заводе. Какое может быть в

семье счастье, если жена на му-
жа сверху вниз поглядывает? И
сделала все, чтобы их разлучить.
Познакомила сына с девушкой
подходящей, уговорила, убедила,
настояла.

Женился сын на той девушке, а
Женя уехала из нашего дома.
Сейчас у меня внучка Же-
ня—верно, в честь любимой дал
Володя это имя. А в доме нет
мира. Сын озлоблен против меня.
Я раздражаюсь. В любую сво-
бодную минуту бежит к дому, где
живет Женя. Только чтобы по-
смотреть на нее издали.

Не выдержала я. Пошла сама к
Жене. Так, мол, и так, виновата.
но дело прошлое, спаси моего
сына. И знаете, что она мне
ответила? «Разве в вас дело?
Ведь это он не устоял при первом
же крутом повороте, предал ме-
ня». Вот так. И ведь она не по-
мнит—моя вина, плохо я
питала. Все старалась, чтобы
был послушным сыном, а насто-
ящего мужчину вырастить не
смогла. Но ведь я так хотела,
чтобы он был счастлив

В. Н.

Новосибирск

Спрашивают—ответ

«У нас на работе часто практи-
куются дежурства в субботу и
воскресенье с 8 до 16 часов. К
дежурству привлекают и жен-
щин, имеющих детей до восьми
лет. Законны ли действия адми-
нистрации и каков порядок пре-
доставления отгулов за дежур-
ства?»

В. ГАВРИЛОВА».

Пермь

Дежурства рабочих и служащих
после окончания рабочего дня, в
выходные и праздничные дни мо-
гут вводиться в исключительных
случаях и только по согласо-
ванию с профсоюзом.

Если работник дежурит после
окончания рабочего дня, он мо-

жет в этот день прийти на службу
позже обычного. Продолжитель-
ность дежурства или работы вме-
сте с дежурством не должна пре-
вышать продолжительности ра-
бочего дня.

Отгул за дежурства в выход-
ные и праздничные дни предо-
ставляется в течение ближайших
10 дней той же продолительно-
сти, что и дежурство.

Беременные женщины и мате-
ри, имеющие детей в возрасте до
12 лет, не должны привлекаться
к дежурствам (постановление
ВЦСПС от 12.IV. 1954 г. и Коммен-
тарии к ст. 69 Основ законода-
тельства о труде и ст. 162 КЗоТ
РСФСР).

Юрист Н. БУГАЕНКО

Ох, листопад

Фельетон

Об осени написано предостаточно. «Унылая пора, очей очаро-
вание...» Или совсем другое: «Отцвели уж давно хризантемы в саду». Как по-разному действует осень на людей! Вот по первому багряному листу с мольбертом наперевес мчится за город, на натуру, современ-
ный пейзажист. Сгребая в вороха бесплатное палое золото, чертыха-
ется дворник. Удобно устроившись у электрического псевдокамина, намертво прикипел к креслу любитель старого романа «Листья падают с клена...».

Впрочем, жительнице славного города Сальска Л. Кутовой напоми-
нать о листьях не надо. Лишь только заметет желтая метель, пододвигает она к себе стопку бумаги и пишет, пишет. Не стихи—про-
зу. Во все руководящие организации города снизу доверху и далеко за
пределы Сальских степей. О чем? О том, как некрасиво ведет себя
сосед. С его плодового дерева в ее двор, подмывать только, залетают
отслужившие положенный срок листья. О том, что сосед («невоспитан-
ный человек!») на предложение убирать с ее участка эту контрабан-
дную листву ответил категорическим отказом. «Может, они вовсе не
мои»,—будто бы цинично заявил он. «Но я-то знаю, чьи. Даже
младенцу ясно, что ветка должна находиться в 3 см от забора, а у него
1 см. У нас давно покончено с эксплуатацией, и я не позволю, чтобы
мой труд (уборка листьев) эксплуатировал сосед. Прошу положить
конец».

Представителям сальских городских властей, пожалуй, незачем
было выезжать полномочным составом на конфликтный объект,
поскольку листопады административным предписаниям не подчиня-
ются. Но люди они отзывчивые, поехали. Вызвали соседа.

— Я бы рад оставить свои листья при себе,—заявил он.—да только
лист неуправляем, дружит с вольным ветром. Останови его попробуй.

С тем комиссия, будучи не в силах повернуть колесо природы
вспять, и отъехала. А вслед за ней полетели листья белые, письма
гневные. О том же самом...

Забавно, чем пустячнее распря, тем горячее желание подключить
к хвосту самые широкие слои общественности. Помните, у Гого-
ля—один почтенный человек называл другого «гусаком», и бывших
приятелей, в изнурительном единоборстве поседевших, безуспешно
мирил целый город.

И в наше просвещенное время чуть что—отдельные пылкие
граждане хватаются за письменные принадлежности. Кто-то не то
сказал, не так глянул, не туда ступил. А вот мы его в печать! Да в
столичную. Пусть подзаймутся, опубликуют, пригвоздят.

Падают, падают на стол почтовые конверты. Беленькие, желтень-
кие, синенькие, в полосочку. Форменный листопад. О чем спорят люди,
о чем размышляют? О погоде, зарплате, отпусках, вкусе и цвете,
пирогам и сапогам, о великом чувстве любви. Большинство из
них—интересны, волнения и заботы авторов—понятны.

Но вот читаешь иное письмо—и диву даешься: такая проглядывает
в нем лень мысли, такое иждивенчество.

Ира М., живущая в Волгограде, решила стать товароведом промыш-
ленных товаров и не нашла ничего лучшего, как обратиться в
«Работницу» с вопросом: есть ли такие учебные заведения в ее родном
городе?

Не желая утруждать себя лишней работой, просят иные читатели
прислать текст доклада на заданную тему. Требуют опубликовать в
журнале биографию Федора Михайловича Достоевского, подробные
материалы о Пушкине, хотя в родном городе есть библиотеки, где
можно найти нужную книгу. Шлют в конвертах насекомых, которые
завелись в крупе: как от них избавиться? А ведь санэпидстанция куда
ближе от их дома, чем редакция журнала. А отвечать надо. За каждым
письмом, как известно, живой человек.

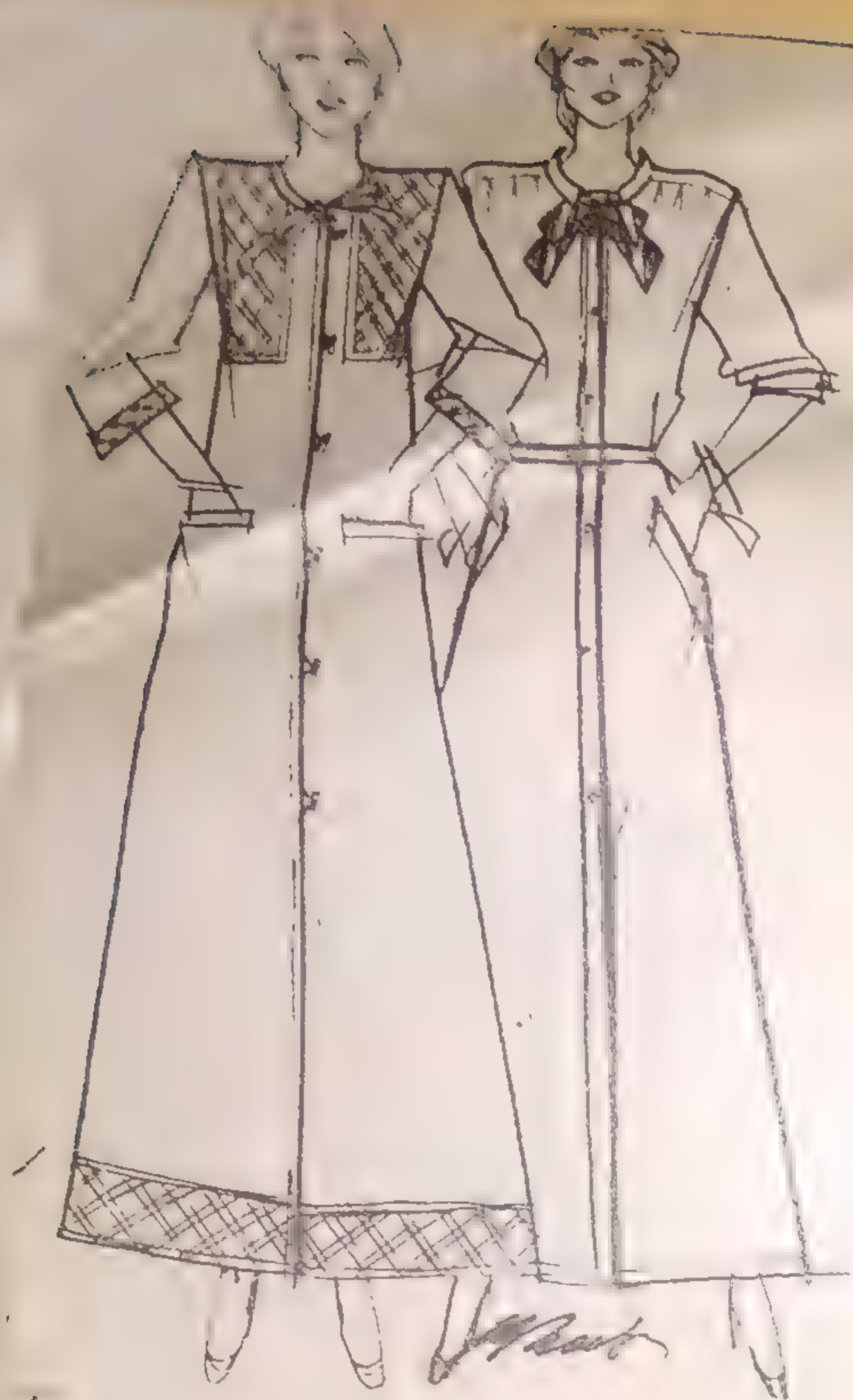
Но вот одному юноше редакция помочь, увы, не смогла. С его слов,
дело обстояло так. Молодой человек (назовем его Петром) однажды
прогуливался по улице небольшого южного городка. В толпе гуляющих
заприметил красивую девушку и пожелал вступить с ней в беседу на
различные темы. Но толпа вдруг, как морской прибой, отнесла и
поглотила девушку. Юноша был в отчаянии. «Налишите об этом
случае,—просил он,—и объявите на ваших страницах, что я буду
ждать ее у пельменной в 18.30 15 июля. На мне будут синяя куртка и
вытертые по моде джинсы. В левой руке—журнал «Работница».

Операция, столь тщательно разработанная Петром, провалилась по
вине почты. Письмо его пришло в Москву значительно позже назначен-
ного им срока встречи, и что-либо сделать было уже нельзя.

...Ах, листопад, листопад. Листики в клеточку, листики в линейку.
Сколько же в них подчас печального и сколько смешного! Как в самой
жизни.

Ну, а наш юноша, верится, найдет свою девушку. Сам, без помощи
прессы. Не так ли, Петр?

В. ПРОХОРОВ



Домашний гардероб



Мода рождается на улице, а умирает дома. Наша житейская психология такова: модную и красивую одежду мы надеваем только на люди, дома носим, что не жалко. Накинем на себя ношенный-переношенный халат, да так и не снимаем его целый день. А то ходим в старом спортивном костюме—где-либо показываться в нем уже неприлично: выгорел, вытянулся, а дома—ничего. Иногда, закончив уборку, наденем халат, а когда-то давно носили, а моды оно вышло, а износить не хочется. Дома походить в нем, чего зря? Логика во всем этом есть: дома нас ничего не пропадает, а дома наряжаться—одежда для посторонних нам не нужна.

Все это так, конечно. Но получается картина: дом наш уютный, ухоженный, доведенный до блеска, красив и уютен, а мы неряшливы. Руки до себя не дотягиваем, на домашнюю одежду не хотим тратить деньги. Искать причину надо в нас самих. Мы откладываем напоследок домашние дела: купить, приготовить, постирать, а уж потом—парикмахер или ателье. В список необходимых покупок одежда для дома может вообще не попасть. Именно тут мы наводим экономию.

Я вовсе не против экономии, но от такой экономии мы скорее всего оказываемся в проигрыше. Мало того, что своей неряшливостью подаем дурной пример детям, мы неизбежно роняем себя в глазах близких.

Дома мы работаем, дома мы отдыхаем. И наша одежда должна по возможности быть удобной для каждого из этих случаев. Придется учитывать еще и сезонные требования.

Домашний гардероб может быть маленьким, но в него должны входить необходимые вещи: два халата—один для лета, другой—теплый, для прохладных дней и, конечно, фартук. Постараемсяшить халат, похожий на платье, но обладающий преимуществами халата: застежка снизу доверху на пуговицы, карманы. В этом случае и ткани могут быть не типично халатные, а плательные, в полоску или горошек. Сходство с платьем придадут и отделки—нарядный воротничок или неброский кант. И фартук, который вы будете носить дома, по возможности должен не вступать в противоречие с домашним платьем, а дополнять и украшать его.

С домашней одеждой для мужчины дело обстоит сложнее, но, пожалуй, из всех видов мужской одежды джинсы больше всего подходят и для работы и для отдыха дома, а к тому же придают мужчине спортивный, подтянутый вид. Их носят с майкой с короткими или длинными рукавами, но не с той, которую обычно надевают под рубашку. Или с какой-нибудь немаркой спортивной сорочкой. А вот фартуки мужчины носят редко, хотя зря—для тех, кто любит мастерить, кто помогает жене в домашних хлопотах, фартук необходим. Конечно, это должен быть мужской фартук—может быть, из джинсовой ткани (на фартук годятся и старые джинсы), с большими накладными карманами. А для отдыха удобны свободные куртки. Обычные байковые или фланелевые рубашки можно преобразовать в куртку или блузон: продеть шнурок пониже или вдеть резинку в кулиску, расположенную по линии талии.

Домашняя одежда должна быть и у детей, чтобы, придя из школы, переодеться во что-то свободное, не стесняющее движений. Для девочек это может быть халатик, платье из ситца, фланели и, так же как для мальчиков,

джинсы или комбинезоны. И детям нужны фартуки, чтобы вместе с родителями заниматься домашней работой.

Можно, конечно, и расширить гардероб домашней одежды. Тут все определяют собственные вкусы и пристрастия. Кто-то считает, что нужнее всего комплект из брюк и блузы—в брюках удобнее мыть окна, пол, стирать и чистить раковины, ванну. Иной хозяйке нравятся фартуки на все случаи жизни. Для уборки, например, она сделает фартук из клеенки, со множеством карманов, для работы на кухне—немаркий, из легкой ткани, для приема гостей—нарядный, с кружевом. Кто-то отдают предпочтение юбке со свитером, а кто-то, если юбка с запахом или на застёжке, донизу.

Приятно, встав со сна, накинуть легкий и нарядный утренний халатик. Или, приняв ванну, облачиться в просторный махровый халат. А разве плохо зимними прохладными вечерами закутаться в теплый, до полу, стеганный или вязанный халат? Не стоит, однако, забывать, что халат, как бы ни был он удобен и красив, хорош только в семейной обстановке и гостей в нем встречать не стоит. Домашнее же платье, которое тоже может быть уютным и теплым, годится и для этих непредвиденных случаев. Юбку, например, можно сшить из старого осеннего пальто, отделать цветной тесьмой, кружевом, связанным из разноцветных шерстяных ниток. Можно сделать еще и жилетку, связать теплую шаль—вариантов здесь множество, и большинство из них позволяет использовать вещи, уже вышедшие из употребления, перешить, переделать их. Можно употребить для этой цели и дешевую ткань.

И пусть мода не умирает, а рождается и живет дома.

Л. ОРЛОВА

ступени

к семейному счастью

И. БЕСТУЖЕВ-ЛАДА,
доктор исторических наук

(Начало цикла в № 1 за этот год)

Культура

семейного гардероба

«У меня у одной в классе не было джинсов. А когда к школьному вечеру я попросила новое платье и туфли на высоком каблуке, родители сказали: «Нет денег». А я же знаю: отложено 100 рублей — на стиральную машину. Зачем матери стиральная машина? Стирала всю жизнь всех нас и без машины. Я плакала несколько дней, места себе не находила. Ни на какой вечер, конечно, не пошла. Сколько времени с тех пор прошло, стараюсь поменьше видаться и разговаривать с ними (с родителями). Мечтаю о том дне, когда стану самостоятельной и больше их вообще не увижу. Какая хорошая была у нас семья. А теперь — нет семьи...»

Такое вот письмо школьницы-восьмиклассницы. Редкое разве только по откровенности. А в жизни разве редко случается подобное? Увы! Но может быть, это лишь всхлипывания пятнадцатилетнего несмышлениша?

Читаем другое письмо.

«Первая серьезная размолвка с мужем произошла, стыдно сказать, из-за... дубленки. Очень хотелось дубленку, а он купил на мотоцикл. Потом из-за платьев схлестнулись: ему показалось, что я их коллекционирую. А потом он мне вообще противен стал. Скандал за скандалом. Теперь думаю: из-за чего разошлись? Наверное, слишком молоды были».

Может быть, вопросы одежды волнуют только женские сердца?
Обращаемся еще к одному письму.

«Не возражаю, чтобы при разделе лицевого счета большая комната была предоставлена моей бывшей жене с ребенком. Готов уступить ей всю посуду и даже телевизор. Но пусть она отдаст мне: 1) куртку кожаную (поношенность 50 процентов), 2) брюки из джинсовой ткани, фирменные... (Далее следует еще ряд видов одежды.— И. Б.-Л.) Мы с бывшей женой одного размера, и теперь она говорит, что это — ее, но у меня есть свидетели...»

(Три эти письма присланы в качестве откликов на публикации в печати по социальным проблемам семьи.)

Как говорится, и смех и грех. Сразу видно, что для человека важнее всего в жизни. Так что переживания по части одежды сильному полу тоже не чужды. Мне как-то пришлось принимать участие в улаживании скандала, когда покинутый муж в самом буквальном смысле слов катался по полу в истерике, выкрикивая: «Джинсы унесла... джинсы...» Это было единственное, что произвело на него сильное впечатление во всей разыгравшейся жизненной драме.

Неужели и тряпки могут сыграть роль айсберга, столкновение с которым пускает ко дну иной семейный «Титаник»? Как видим, могут. И еще как могут!

Попытки найти ответ на этот вопрос приводят нас в сравнительно малоисследованную сферу социальных проблем моды и культуры одежды.

В былые времена любая одежда прежде всего точно указывала на принадлежность человека к тому или иному слою общества. Чтобы, не дай бог, кто-то не ошибся в этом отношении, существовали свирепые запреты носить то, что «положено» более высокому по социальному положению человеку.

В Древнем Риме какой-то чудаковатый фурсит в сандалиях, похожих на императорские. Тут же поступил донос. Все замерли в ужасе: даже за меньшие проступки следовала мучительная казнь вместе со всеми домашними. На сей раз император был в юмористическом настроении: он послал франту собственные сандалии. Весь Рим годами пересказывал этот анекдот, и он, как видите, попал даже в историю.

В средневековой Германии крестьянам под страхом смертной казни запрещалось носить сапоги: это была исключительная привилегия дворян. В результате на знамени восставшего народа появился крестьянский башмак, тоже вошедший в историю.

В России, во времена Николая I, строго регламентировалось ношение не только одежды, но также усов и бороды. Если офицер — усы обязательны, если чиновник — усы под запретом, а борода —

...для купцов, мещан и крестьян. Удивительно ли, что когда при следующем царе вышло «послабление» по этой части, чуть не вся интеллигенция сразу же отпустила запрещенную прежде бороду? Всегда была сильно выражена ритуальная функция — соответствие одежды традициям, нравам, обычаям. И, конечно же, несмотря ни на что, по мере сил и возможности проявляет себя различительная функция: одеться пооригинальнее, хоть чем-то выделить себя внешне.

Все это — тоже в сильно измененном по сравнению с прошлыми временами виде — не может не сказываться и сегодня. Мода определяет те или иные изменения в одежде не как придется, а именно с учетом перечисленных функций. Поэтому их надо знать, чтобы лучше понимать механизм возникновения и смены моды. Знать, чтобы более разумно относиться и к моде, и к одежде.

И по сей день дает о себе знать умирающая социальная функция одежды. Умирающая — потому, что прежних социальных различий больше не существует, и потому, что пытаться подчеркивать свое превосходство вообще (с помощью одежды — в частности) давно стало дурным тоном.

И наконец, самое распространенное ныне: обилие украшений; загранично-фирмовое одеяние, подчеркнутое соответствующими наклейками всюду; нарочитая экстравагантность костюма. Одежда кричит, вопиет, требует, чтобы видящие ее признали превосходство носящего ее. Какое? В чем? Почему?

Нам не раз приходилось напоминать, что человек ведет себя не как ему вздумается, а так, чтобы не уронить себя в глазах окружающих — особенно тех, с мнением которых он склонен считаться в первую очередь. Потребность в самоутверждении среди людей — одна из самых насущных социальных потребностей каждого человека. Может ли все это не сказываться на его одежде? Нет.

Каким образом не уронить себя, утвердить себя в глазах других? Для начала — одеждой (и для конца — тоже, если других способов самоутверждения не имеется). По одежке встречают, а провожают когда еще соберутся! И способ-то проще простого. Надо только одеться, как одеваются наиболее авторитетные для тебя люди. Тогда получится одновременно и превосходно (на их уровне!), и похоже (на них), и солидно (как у них!). И даже индивидуальность свою можно проявить, забежать вперед, чуть отстать от толпы в сторону. Вот и вся хитрость. Это и есть мода в ее простом состоянии.

Такая мода известна с первобытных времен. Мы читаем о ней в исторических повествованиях с древнейших времен и до наших дней, во всех странах и у всех народов.

...И платье нужно мне. В последний раз все рыцари сидели тут в атласе на в бархате; я в латах был один за герцогским столом. Отговорился я тем, что на турнир попал случайно. А нынче что скажу? О, бедность, бедность! Как унижает сердце нам она!..



Так жаловался Альбер, сын Скупого рыцаря из одноименной маленькой трагедии А. С. Пушкина. И через века с ним перекликается жалоба нашей корреспондентки-восьмиклассницы: «Все ребята были в джинсах и кроссовках; в школьной форме была одна я...»

На крестьян, вообще на трудовой люд придворная мода не распространялась. У них была своя собственная мода с упором больше не на подражание высшему, а на следование существующим обычаям. Поэтому она менялась медленнее, нередко веками. Но все же

Сегодня мода переменчива, меняется все быстрее и потому, что ее начал эксплуатировать уже не придворный мир, а нечто посерьезнее: капиталистический способ производства. Для капитализма, с его периодическими кризисами перепроизводства, когда всего завал, а никто ничего не покупает, «придворная мода» оказалась хорошей находкой. Вы только представьте себе на один момент, что потребители в развитых капиталистических странах мира в один прекрасный день все до единого заразились традиционной крестьянской скупостью и начали вдруг праздничную одежду передавать из поколения в поколение, а будничную — занавешивать до дыр, латая-перелатывая, передавая от одного ребенка к другому, пока она совершенно не истлеет. А заодно ограничили бы раз и на всю жизнь скупым набором мебели, посуды, приобрели бы себе лет на тридцать дешевую машину довоенных образцов... Вся капиталистическая экономика полетела бы вверх тормашками!

В странах капитала, где существует конкуренция, очередную новинку проталкивают к потребителю рекламой, сервисом. «Индустрия моды» старается не для покупателя, а для хозяина, который заинтересован выгодно сбыть продукцию.

Обстановка у нас совершенно иная. Социалистическая экономика в принципе исключает кризисы перепроизводства. Никому ничего не надо навязывать. Но нельзя забывать, что и у нас люди, как и везде, не хотят ходить подолгу в одном и том же, да еще и все в одном и том же. Упомянутые выше функции одежды в сильно преобразованном виде продолжают свое действие и, накладываясь друг на друга, порождают одну волну моды за другой. Видали мы на своем веку и кепки с помпончиком, и фетровые боты, и чесучовые костюмы, и габардиновые пальто до пят. Тщетно боролись и с чересчур узкими брюками, и с чересчур широкими, с женскими брюками и с мини-юбками. Теперь наблюдаем начало заката замшевых и кожаных курток, вельветовых и прочих джинсов.

Что день грядущий нам готовит?

Может быть, трудно поверить, но это в какой-то мере (не совсем!) зависит от нас с вами, от уровня нашего сознания, от чувства юмора и от соответствующего поведения в отношении одежды.

Прискорбно, что мода у нас остается явлением по характеру своему стихийным, да еще большей частью в виде запоздалого отражения тех сдвигов, которые происходят очень далеко от нас и по причинам, нас никоим образом не касающим.



Прискорбно, что попытки создавать собственную моду только с учетом собственных особенностей и интересов предпринимаются недостаточно масштабно и последовательно. Ясно, что они не в силах совладать со стихией. Для этого, видимо, требуется более тесное сотрудничество по вопросам «изобретения новой моды» между специалистами соответствующих промышленных отраслей. Наверное, надо бы внимательнее приглядываться и к тем стихийным процессам в области моды, которые несут в себе положительный заряд.

Но мы говорим об общественных аспектах моды. А как насчет личных? Что можем сделать лично мы с вами, чтобы не быть рабами моды, чтобы мода служила нам, а не мы ей, чтобы мода доставляла радость, а не огорчения персональные и семейные?

Во все времена были люди, одевавшиеся старомодно либо вовсе до такой степени нелепо или убого, что служили предметом насмешки, брезгливости, презрения. С другой стороны, во все времена были люди, которые из последних сил гонялись за модой, любой ценой возможно скорее подхватывая самый последний ее крик. Но во все времена были и люди, которые силой разума умели приподняться над модой и, не пренебрегая ею, использовали ее для более яркого внешнего самовыражения, использовали на радость себе и людям. Это не трудно сделать и сейчас. Были бы разум, знание особенностей механизма смены мод и то чувство прекрасного, которое помогает человеку выразить в одежде — и, конечно, не только в ней — свое понимание прекрасного, свое наслаждение прекрасным.

Люди, пусть подсознательно, видят искусство держать дистанцию в гонке с модой. Не отставать от нее безнадежно и не шарахаться в сторону всем на смех. Но и не гнаться за ней по пятам, соревнуясь с манекенщицами. Демонстрация моды имеет целью воспитание нашего вкуса и умения заимствовать из увиденного те детали одежды, которые выигрышны для внешности и «кармана смотрящего». И вот высокий эстетический вкус раздвигает искусство держаться «нейтрально» — то отношению к моде, заимствуя из нее то, что удачно подчеркивает вашу индивидуальность.

Вроде бы одет вовсе не старомодно. А пришла новая мода — он (она) и в старом костюме вновь соответствует ей. Скромно, сугубо индивидуально, располагаясь. Его (ее) с почтением встречают и провожают по одежке, угадывая за ней вкус, такт, ум. Не обязательно пышно и дорого. Скорее наоборот. Совсем нежелательно «как у всех». Если бы каждый из полусотни мужчин сплошь поголовно в черных кожаных пиджаках и синих вельветовых джинсах мог посмотреть на это собрание со стороны! Наверное, сразу же стало бы меньше семейных неурядиц из-за одежды.

Нет, мы совсем не против моды. Опыт показал, что с ней безнадежно и глупо бороться. Зато над ней можно смеяться и вместе с тем умело использовать ее в своих личных (а, стало быть, и семейных) выгодах. Много ли человеку одежды надо? Оказывается, не так уж особенно и много. Вез-

Экономисты изучили гардеробы тысяч семей, обобщили результаты, откинули разные крайности, обратили особое внимание на те типичные семьи, где гардероб составлен наиболее рационально, и пришли к выводу: оптимальный набор одежды и обуви в составе среднего бюджета семьи в расчете на среднестатистическую человеко-единицу (есть разные отклонения для конкретных людей) включает, как правило, верхнюю одежду (зимнее и демисезонное пальто, плащ, куртка), костюмы или соответствующие брюки (юбки) и пиджаки (кофты), десяток сорочек (блузок), три-четыре единицы верхнего трикотажа (свитер и т. п.), десяток пар белья, около десятка пар чулок (носок) и примерно полдюжины пар обуви (включая домашнюю). К этому надо добавить домашний халат, комплект спортивной одежды для тех, кто занимается теми или иными видами спорта, и комплект рабочей (специальной) одежды для «тяжелых» работ. В совокупности это составляет около двух тысяч рублей.

От этой среднестатистической рациональной нормы имеется множество столь же рациональных отклонений индивидуального характера — мало ли у кого какие вкусы и особенности жизни! — и два типичных, отнюдь не рациональных отклонения, получивших относительно широкое распространение.

Одно из них — назовем его условно убожеством — выражается в крайнем невнимании к своему внешнему виду, приводящему к оскорблению элементарного эстетического чувства окружающих. Это не имеет ничего общего со скромностью одежды, связанной с затруднительностью материального положения или с особенностями стиля жизни того или иного человека, и, как правило, объясняется различными презымерными увлечениями — в данном случае, безразлично, позитивного или, что гораздо чаще, негативного характера (наиболее типичный пример: чрезмерное увлечение спиртным). Общественное мнение всегда безошибочно и четко определяет разницу. В одном случае говорится: «Скромно, но прилично одет»; в другом: «Опустился...»

Другое отклонение — назовем его столь же условно накопительством — выражается в ненормальном, можно сказать, болезненном стремлении «коллекционировать» предметы одежды и обуви, невзирая на рациональные, действительные потребности. Оно касается часто людей пожилого возраста, у которых образовалось и сохранилось с тех времен, когда проблема приобретения одежды и обуви представляла событие в жизни и известную, так сказать, самоценность, независимую от практической пользы. Но встречаем и в виде своеобразного «атавизма», и у молодежи. Читатели наверняка наблюдали это отклонение: платяной шкаф набит битком, чемоданы и коробки с бельем и обувью громоздятся в квартире, как на складе магазина, а человек все приносит, приносит и остановиться не может...

Иногда оба отклонения замысловатым образом «сплетаются» одно с другим. У человека дома — гора одежды и обуви, а ходит одетый неряшливо и убого. По-неприглядным расточительством. Человек хватается то за одну тряпку, то за другую. Особенно отличаются этим молодые люди из семей относительно высокого достояния, где родители не приучили их самостоятельно заботиться о своей одежде. Чуть дырочка, где-то потерлось, порвалось — на помойку! В результате дыры появляются не только в одежде, но и в семейном бюджете. А там, где в семейных финансах концы не сходятся с концами — рукой подать до скандала.

Расточительство часто оправдывают: не носить же вышедшее из моды! Мода тут ни при чем. У каждой детали одежды может быть не одно, а несколько предназначений, и любую можно «пристроить к делу» — тем более в семье.

Так что и убожество, и накопительство, и расточительство ничем оправдать нельзя. Это — низкая культура одежды.

А какая — высокая?

Такая, при которой оптимально используются все функции (предназначения) одежды — на сей раз не объективно-социальные, о которых упоминалось выше, а субъективно-бытовые: для чего конкретно в быту человек одевает на себя ту или иную одежду.

Первое предназначение. Назовем его служебным. Это — когда одеваются на учебу, на службу, на любую работу, где одежде не грозит опасность быстро запачкаться и где от нее не требуется особого приспособления к каким-то специальным условиям труда. Это — самое важное предназначение, поскольку в служебной одежде большинство людей проводят большую часть времени, свободного от сна. Не обязательно всем в одинаковом, не обязательно всем в галстуках, в униформе. Но обязательно всем скромно, строго, опрятно, общепринято (проявление оригинальности тут неуместно) — так, чтобы и работать было удобно, и отрицательных, вообще побочных эмоций у окружающих не вызывало. Всего этого нетрудно достичь и без униформы.

Второе предназначение. Назовем его рабочим. Имеется в виду, конечно же, рабочая спецодежда для видов работ, связанных с опасностью запачкаться, либо требующих особой экипировки. Опрятный рабочий комбинезон любого типа, будь то для станочника, штукатура, легко стирающийся халат для лаборанта, когда риск запачкаться особенно велик или, наоборот, требуется соблюсти максимальную чистоту всей обстановки рабочего места. Излишне упоминать, что даже в самой опрятной рабочей одежде неприлично появляться в любой нерабочей обстановке, кроме разве экстренных собраний по месту работы.

Третье предназначение. Назовем его спортивным. Тут особых комментариев не требуется. Все зависит от того, какими видами спорта занимается человек и занимается ли спортом вообще. Недопустимо лишь подменять спортивной одеждой служебную и рабочую, а также выступать в качестве «спортсмена» в домашней — например, в пижаме (что на моей памяти

нередко случалось и в городских дворах, и в домах отдыха).

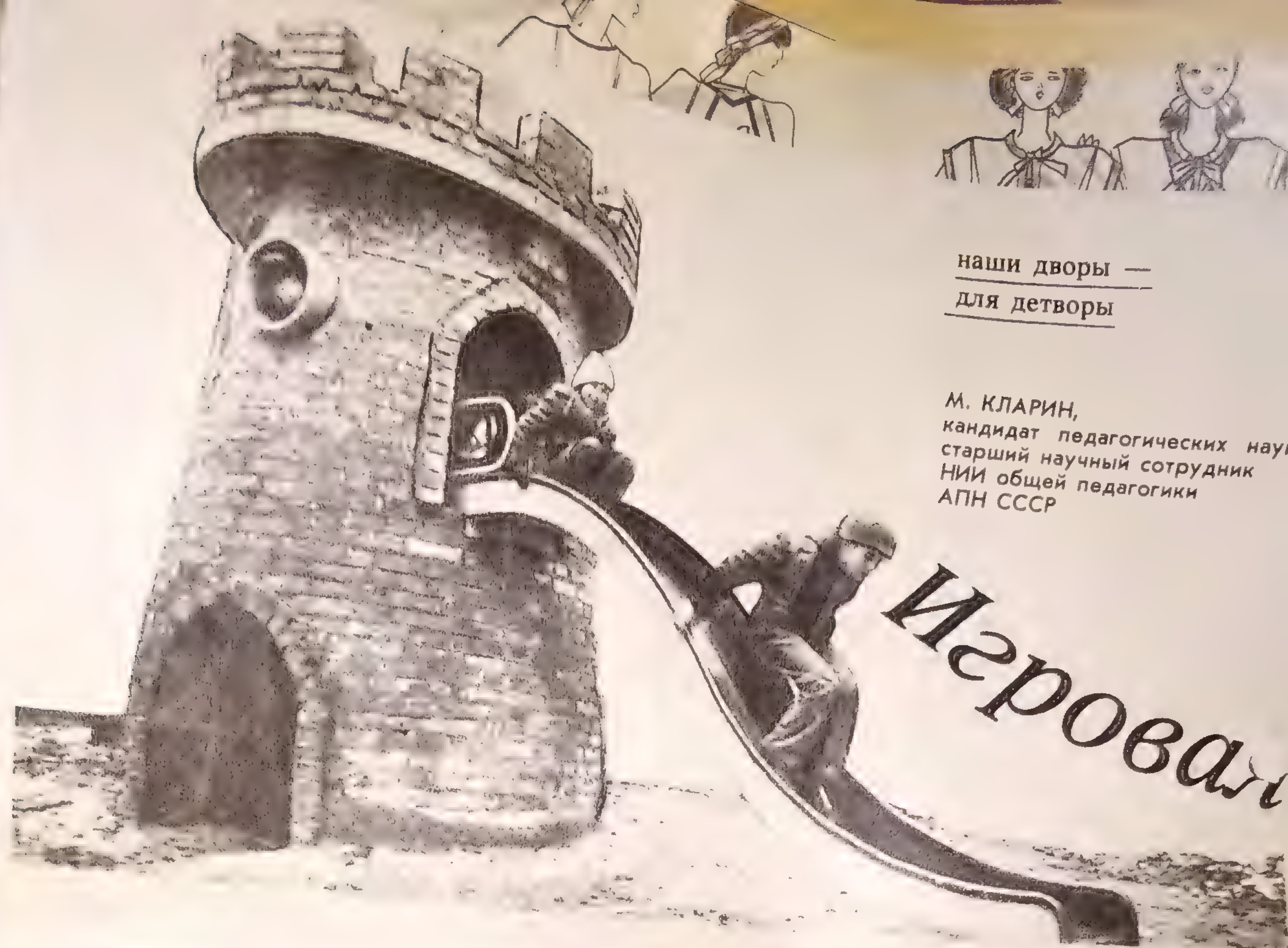
Четвертое предназначение. Назовем его домашним. Вот здесь, смотря по обстановке, вполне уместен любой костюм, включая давно вышедший из моды, — был бы достаточно опрятным, соответствующим возрасту и той или иной конкретной обстановке домашнего времяпрепровождения. И старый служебный, и рабочий комбинезон (когда трудишься дома), и любой спортивный костюм, смотря по сезону и по температуре в квартире. Это не исключает, конечно, и собственно домашнюю одежду, сугубо домашнее платье. Категорически исключается только хорошо известная облик Плюшкина в любых его вариациях.

Наконец, пятое предназначение. Назовем его парадно-выходным или праздничным. Оно сегодня зачастую игнорируется. В суете нам стало до такой степени лень переодеваться, что мы все чаще позволяем себе принимать гостей в домашней одежде, идти в гости, в театр, на праздничное гулянье в служебной или даже в некоторых видах спортивной. Таким образом мы довольно успешно обкрадываем сами себя по части атмосферы праздника, эстетики праздника, радости встречи с искусством или с родными-близкими.

Мы забыли сказать, что и служебная, и рабочая одежда, как и спортивная, имеет сезонные разновидности (для особых модников это относится даже к праздничной — например, выходная шуба или шапка). И что в высокую культуру одежды органически входит высокая культура ухода за одеждой, исключая всякую неряшливость и запущенность ее вида.

И не надо нагромождать тряпичные горы — доставьте себе радость модной обновой, когда выйдет из строя та или иная вещь из рационального набора одежды. И не надо огорчаться, что у вас не столь дорогая и не столь модная одежда, как у соседа. Зато ваша скромность выгодно оттеняет явно видимый вкус, индивидуальность, присущие, увы, пока еще далеко не всем. И не надо ссориться, портить себе настроение из-за тряпок, пусть даже самых модных и желанных. Высокая культура одежды поднимает вас в глазах членов семьи, друзей-приятелей. Тем самым ваша одежда полностью выполняет свою социальную функцию — поможет вашему самоутверждению в обществе. А следовательно — и вашему семейному счастью.





наши дворы —
для детворы

М. КЛАРИН,
кандидат педагогических наук,
старший научный сотрудник
НИИ общей педагогики
АПН СССР

Игровые

По дороге домой мы проходим мимо играющих во дворе детей. Они копаются в песочнице, качаются на качелях, бегают вокруг скамеек, где сидят недовольные старушки («Не дают спокойно посидеть!»), играют в мяч под окнами, из которых выглядывают недовольные взрослые («Нашли себе место для игр!»)...

Стоп! Ведь это мы выглядываем из окон. Это нашим детям тесно и неудобно площадка во дворе, которую мы называем игровой. Но почему же она неудобна и тесна? Неужели нельзя спланировать и построить красивую и удобную площадку для детских игр?

Конечно, можно! И не только площадку, а целый игровой городок! И вот появляются городки, обнесенные славочным деревянным тыном или кирпичными крепостными стенами, с деревянными гномами и медведями, резными столбами с головами витязей в шлемах. Проходя мимо такого детского городка, взрослые умиленно улыбаются: не городок — игрушка, в нашем детстве такого не было...

Но охотно ли играют дети на таких площадках? Легко ответить: конечно, играют. Ведь других мест для игры у них нет! Зададим другой вопрос: а полноценна ли игра детей на этих игровых площадках?

Мне слышится возражение некоторых читателей-скептиков: в чем тут, собственно, проблема? В нашем детстве вообще никаких площадок не было. А теперь специальное место отводят,

песочницы делают, качели и горки ставят. Что им еще нужно?

Давайте спросим себя: чего мы, родители, хотели бы от детских игровых площадок? Какими мы хотели бы их видеть? Чего нам ждать (просить, заказывать, добиваться, требовать) от дизайнеров, художников, архитекторов, строителей? Ведь инженеры и строители, как это им и положено, руководствуются проектами, техническими нормами и требованиями. Однако до сих пор не разработаны педагогические требования к игровым площадкам, подбору оборудования, его размещению и так далее.

Давайте разберемся. Да, в нашем детстве специальные площадки для игр встречались нечасто. Простая горка была праздником. Но вспомним лучше: в нашем детстве все окружающее пространство, вся его «топография» давала больше простора и возможностей для детской игры. Проблема места не стояла так остро. А сейчас в городах исчезают старые дворы, тихие улицы и переулочки. Деревни и поселки тоже меняют свой облик, хотя место для игры там найти проще (не случайно проблема игровых площадок острее всего ощутима в городе). Но дело не только в месте для игры. Меняется общий стиль жизни, меняется атмосфера повседневного общения и у взрослых, и у детей. Уходят и прежние детские игры. Об организации новых дворовых игр (или возрождения старых) приходится заботиться специально.

И здесь оказывается недостаточно усилий профессионалов-инженеров и строителей. Ведь новая игровая площадка, ее пространство и оборудование создают вполне определенные возможности для детской игры, как бы направляют ее. Поэтому, планируя, какой быть детской игровой площадке, думая о возможностях, которые она предоставляет детям, нужно специально изучать психолого-педагогический аспект

Фото С. Иванова



художественной полемике «Радуга». Вот фрагменты его письма в редакцию:

Мне повезло, случилось уже в третий раз посетить Дрезденскую галерею, и я всегда радуюсь, когда вхожу в зал «Мадонны». Я уже смирился с тем, что никогда не постигну ее до конца, то есть не наступит во мне пресыщения. Уходишь из зала и оглядываешься, шепчешь ей, что вернешься... Я ведь перед тем, как с ней встретиться, много о ней читал и ученикам на «Радуге» рассказывал; даже боялся, что чужие мысли помешают с ней встретиться один на один. Напрасно боялся, она сама от любого вздора охраняет. Нет предела восторга перед величием ее подвига. А вот в этот, третий раз понял: нет и удивления. Ведь удивляешься всегда чему-то неожиданному, тому, чего не ждал. Тут другое. Одна только мысль, как тепло, растекается по всему существу: как проста Доброта, как босонога — отдай самое дорогое людям, то отдай, что самого себя дороже...»

Идея самопожертвования много старше христианства. Собственно, с этой идеи человечество начало осознавать себя. Беспомощными червяками видели себя люди, пока не принес им огонь Прометей, зная, что месть богов будет ужасна: прикованный к скалам Кавказа, будет он ежедневно ждать, когда прилетит орел, чтобы клевать его печень. Народная мораль издавна выкристаллизовала мысль: не будь объединяющей идеи самопожертвования — и человечество превратится в соперничающие стаи волков, и тогда гибель. Полубог Прометей, можно ли ему подражать? И потому много притягательней был миф о богородице. Ей, смертной, посвящена бессмертная слава картины.

Рафаэль любил дочку пекаря («Форнарина» по-итальянски «булочница»), и с нее писал своих мадонн. Он откапывал античный Рим, отказывался от женитьбы на кардинальской племяннице да и принять в расплату от папы кардинальскую шапку не спешил. Он мечтал об объединении его голубонебой Италии, но через семь лет после его смерти Рим вновь будет разграблен и сожжен захватчиками, а еще через три года падет республика во Флоренции и совсем вроде бы крохотная деталь среди

их потрясений: через одиннадцать лет после смерти художника откроется Амстердамская биржа. Капитализм — буржуазный сатана готовился править бал, и Высокое Возрождение задохнулось.

Да задохнулось ли, если пархомовские ребята с комсомольскими значками на груди едут на свидание с «Сикстинской мадонной» и босоножка с ребенком на руках спускается к ним с облаков, а они, плотно стоящие на земле деревенские мальчики и девочки, устремляются к ней навстречу, с двух сторон крепя нерасторжимую связь Знания, Дела и Мечты?

«Ободритесь же пока, вооружитесь Вашей обычной мудростью и будьте уверены, что я чувствую все Ваши огорчения, как мои собственные. Продолжайте любить меня, как я люблю Вас от всего сердца.»

Рим, день 5 сентября 1508. Рафаэль»

ПАМЯТИ ТОВАРИЩА

Безвременно ушел из жизни Анатолий Никифорович Лукин. Солдат, прошедший войну. Опытный юрист, принявший на себя много житейской, человеческой боли. Наш коллега, без малого полтора десятка лет возглавлявший самый беспокойный отдел в редакции — отдел писем...

Он умер внезапно. До последнего часа был занят заботами об очередном номере, о письмах, за которыми стояли неуроченные судьбы, требовалось срочное вмешательство, напоминание партийным и советским органам на местах.

Люди пишут в редакцию не только о своей радости. Гораздо чаще — о заботе, о тревоге, об обиде... Он всегда был готов защитить правду и справедливость. С семнадцати юношеских лет он на фронте, в действующей армии. Рядовой, затем командир отделения гвардейской воздушно-десантной дивизии. Он был храбр и самоотвержен, защищая мирную жизнь родного народа — об этом свидетельствуют его три

«За отвагу», солдатский орден Славы... А после войны он пошел учиться в юридический институт, чтобы и тут служить людям. Работал народным судьей, рассматривал жалобы трудящихся в приемной «Известий», был приглашен в «Крестьянку».

Было это в 1969 году, и с тех пор он был с нами и с вами, читатели «Крестьянки».



янки». Это он вел скромные, но такие нужные рубрики «Советует юрист», «По вашим письмам меры приняты». К каждому вашему письму он относился внимательно, ответственно и чутко... Анатолий Никифорович с нами. В нашей памяти.

Пятилетний Сережа остался с двухлетней сестренкой Катей за старшего в доме. И попались ему на глаза спички... Вспыхнувшие занавески испугали ребятшек, и они спрятались за дверь.

МАЛЫШИ СПАСЕНЫ

По отголоскам пламени в окне бабушка заметила оказавшуюся поблизости Надежда Сергеевна Лабутина, няня с детьми. Она подбежала к двери, а там замок. Что делать? Из дома слышится детский плач. С большим трудом ей удалось сбить замок и открыть дверь. В полумраке, задыхаясь от дыма, она искала детей, а когда нашла, схватила обоих в охапку и, натываясь на мебель, стала пробираться к выходу. Потом вместе с подросшими односельчанами таскала воду из ближайшего ручья и тушила огонь, спасая дом.

Указом Президиума Верховного Совета РСФСР Надежда Сергеевна Лабутина награждена медалью «За отвагу на пожаре».

П. ЕФИМОВ

с. Михайловка,
Жуковский район,
Калужская область.

ЮНЫЕ ОВОЩЕВОДЫ

В Демянском районе Новгородчины есть Кипинская школа-интернат. Здесь на небольшом клочке земли школьники выращивают чудесные помидоры. За последние четыре года юные овощеводы-экспериментаторы под руководством преподавателя биологии Киры Васильевны Столяровой испытали 60 сортов помидоров и отобрали самые высокоурожайные.

Семена школьники получают в основном на своем же участке, но не ограничиваются этим: ведут обширную переписку с любителями овощеводства в разных районах страны, обмениваются с ними семенами.

Один из таких овощеводов, бывший капитан дальнего плавания Вячеслав Степанович Вершинин, живет в Приморье. Он прислал своим друзьям и семена редкой овощной культуры — лобе. Теперь у ребят в школьном огороде, кроме помидоров, и эти вкусные, сладкие корнеплоды.

В. ПЕРОВ

г. Новгород.

«...И в несов своя пред

Мода для всех

Мода сейчас очень демократична и всеобща. Она не делит людей на сословия. Одежда, комплектующая костюм, должна быть легкой, удобной, красивой, функциональной. Носят юбки, брюки, пальто, джемперы, шапки, платки, перчатки, гетры. Главной задачей моды сейчас является привлечение внимания, комплексы, образы. Костюм должен быть удобным, функциональным, а также соответствовать тем условиям, в которых он будет использоваться. Если же костюм не соответствует условиям, то он будет выглядеть не модно.

В прохладные времена особенно популярны вещи: шапочки, шарфы, перчатки, чулки, гетры.

Очень популярен сейчас большой клетчатый платок типа пледа на плечах. На руках — пестрые перчатки, на ногах — в том же стиле чулки, гольфы или гетры, которые хорошо носить с удобными низкими ботинками или туфлями. В сильный мороз поверх пальто — просторный жилет из натурального или искусственного меха. Хорош также стеганный жилет.

Именно дополнения, особенно вязанные, дают возможность иметь собственный стиль, «свое лицо». Ведь каждая вязаная

«Першеństwo» —

считает Кете КИТС,
главный редактор
журнала мод «Силуэт»

вещь единственна в своем роде. И не беда, если она не безупречна по исполнению. Безупречность, свойственная изделиям машинной вязки, вовсе и не ставится целью, наоборот: и в несовершенстве связанного вами свитера, жакета есть своя прелесть, которую придает прикосновение теплой человеческой руки.

Из чего вязать? Для основного полотна годится обыкновенная деревенская пряжа. Красить ее не надо, она красива именно такая, как есть, — черная, коричневая, сероватая, грязно-белая. Для рисунка же нужны цветные нитки, например, тонкая фабричная пряжа в 4—5 сложений. Очень красиво выглядит ценный мохер. Если даже его ввязать в рисунок совсем немного, лишь 2—3 аккуратных орнамента на все изделие, вещь выглядит уже совсем иначе. И еще: посмотрите свои старые вязаные вещи — их можно распустить и нитки перекрасить.

Какие выбирать спицы? Опытные рукодельницы утверждают, что лучше вязать спицами потолще. Для деревенской пряжи подходят спицы №№ 3,5—4. Резинку (низ джемпера и рукавов, высокий ворот, начало перчаток и носков) надо вязать спицами на один номер тоньше.

Чтобы вязаная вещь сохранила мягкость, а пух был бы действительно пушистым, стирать ее надо бережно, в чуть теплой воде, слегка сжимая, полоскать в прохладной воде. И что особенно важно: прополоскав чистое изделие, еще раз окуните его в мыльную пенную воду, тогда вещь сохранит приятную мягкость.

Если вы умеете вязать хоть немного, знаете лицевые и изнаночные петли, смело беритесь за работу. Вяжите те орнаменты, которые вам доступны: ромбики и квадраты, зигзаги, маленькие звездочки и т.д. Сделайте разные полосы орнаментов, разного цвета пряжу. Если фоном изделия служит, скажем, коричневая или серая шерсть, то как нельзя лучше тут подойдут орнаментированные полосы белого, бежевого, оранжевого, светло-коричневого тонов. Возможны и более контрастные сочетания, например, белого, красного и синего тонов на черном фоне.

Если же вам излишняя пестрота не по душе, можно связать одноцветные аксессуары. Только в таком случае, чтобы они не выглядели скучно, их надо выполнить каким-нибудь интересным приемом, скажем, рельефными косичками.

Шапочка будет красивее, если она связана чулком, то есть чулочными спицами и без шва. Сколько набрать пе-

тель? В среднем при спицах четвертого номера — 96—108 петель.

Край шапочки шириной в 15 см можно выполнить резинкой (1 лицевая + 1 изнаночная петля) или лицевой вязкой, чтобы он ложился руликом, изнаночной стороной наружу.

Рисунок из цветных ниток будет менее эластичен, чем край, поэтому, приступая к рисунку, прибавьте по окружности еще 7—8 петель. Орнаментированная часть шапочки не очень широка — 13—15 см, затем надо снова перейти к основной вязке одноцветной пряжей и начать убавление. Убавляйте в шести местах, тогда макушка ложится по голове красиво и ровно.

Для утепления шапочки сшейте к ней подкладку. Нет смысла искажать форму головного убора прокладкой: «большая шапка» — образной формы с начесом отошла в прошлое, в моде сейчас маленькая прическа, а этому соответствует и шапочка или шляпа с малообъемной тульей.

Для перчаток и рукавиц вначале, как правило, набирают 48—52 петли. Когда манжета в резинку готова, прибавьте на каждую спицу еще по одной петле. На высоте 6—7 см надо ввязывать дырку для большого пальца шириной 9 петель. Сокращать количество петель начинайте, когда рукавица довязана до кончика указательного пальца, по 4 петли на каждом кругу. Самым распространенным приемом является сокращение по 2 петли с обеих сторон.

ГОЛЬФЫ И ПЕТРЫ

ныне это самый популярный и модный вид дополнений. На гольфы набирайте 72 петли. Ширина резинки — 10—12 см. Приступая к рисунку, прибавьте по одной петле на каждую спицу. Когда гольфы связаны на длину икры, приступайте к сокращению: равномерно, через промежутки приблизительно в 2 см, спускайте по одной петле на каждой спице. Чтобы не перебить рисунок, делайте это только в одноцветных полочках. Сокращайте, пока на спицах останется всего 60 петель — по 15 петель на спицу. Этой шириной выполните и всю пятку. Резинчатую часть в верхнем крае выверните вдвое и закрепите слабыми стежками. А чтобы гольф не спадал, вденьте в канал широкую резинку.

Конечно, весной и летом особенно много забот и хлопот у сельских женщин. И все-таки, когда выдается свободная минутка, достаньте спицы и клубок... За вязанием вы отдохнете, успокоите нервы. И встретите осень «во всеоружии» элегантности и моды.

Пролетарии всех стран, соединяйтесь!

ОКТАБРЬСКИ

№ 4 АПРЕЛЬ 1983

ЕЖЕМЕСЯЧНЫЙ
ОБЩЕСТВЕННОПОЛИТИЧЕСКИЙ
И ЛИТЕРАТУРНО-ХОУДОЖЕСТВЕННЫЙ ЖУРНАЛ
МОСКВА. ИЗДАТЕЛЬСТВО «ПРАВДА»
ОСНОВАН В ИЮНЕ 1922 ГОДА

Главный редактор
Г. В. СЕМЕНОВА
Редакционная коллегия:
И. П. АЛЕКСАНДРОВ
(ответственный секретарь),
Г. Е. БУРКАЦКАЯ,
Е. Г. ГРИГОРЬЕВ,
Р. Ф. КАЗАКОВА,
О. П. КОЛЧИНА,
Л. Е. ПИШЕНИНА,
Л. Ф. СЕРГИЕНКО
(заместитель главного редактора).

Л. В. ХАНБЕКОВ,
В. Я. ЧИСТЯКОВА,
И. Ф. ШКУРАТОВ

РЕДАКЦИЯ
СЕКРЕТАРИАТ: С. Ю. Орлова;
ОТДЕЛЫ:

ПУБЛИЦИСТИКИ:
Т. А. Блажнова, О. М. Реброва;
СЕЛЬСКОЙ ЖИЗНИ:
А. Э. Головкин, Н. К. Корина;

НАУКИ
И ПЕРЕДОВОГО ОПЫТА:
И. В. Норкина;

ВОСПИТАНИЯ:
В. И. Дашко, Л. И. Арефьева;
КУЛЬТУРЫ И ИСКУССТВА:
Э. Б. Маркин;

ЛИТЕРАТУРЫ: Л. В. Ханбеков;
ИЛЛЮСТРАЦИЙ:
В. В. Гортинский,
А. П. Новожилова,
Б. Л. Задвиль;

БЫТА
И МАССОВОЙ РАБОТЫ:
Н. А. Семкина, Г. С. Ронина,
Н. Л. Проторская;

ПИСЕМ:
А. Н. Лукин, Л. В. Журавлева.

Т. И. Перевозчикова,
М. В. Ефремова;
ЗАВЕДУЮЩАЯ РЕДАКЦИЕЙ:
Р. В. Фомина;

СЕКРЕТАРЬ:
И. В. Белоцерковская.
Оформление номера
В. В. ГОРТИНСКОГО и
А. П. НОВОЖИЛОВОЙ.
Технический редактор
Т. А. НОВРУЗОВА.

Адрес редакции: 101460, Москва,
ГСП-4, Бумажный проезд, 14.
Телефоны для справок: 212-20-79,
212-12-39

Сдано в набор 11.02.83. Подписано к
печати 05.03.83. А 00638. Формат бумаги
60×90^{1/8}. Глубокая печать. Усл. п. л.
5 50 Уч.-изд. л. 8 56 Усл. кр.-отт. 14 00
Тираж 9475000 экз. (1—7965402 экз.)
Изд. № 821 Зак. № 348.

Ордена Ленина и ордена Октябрьской
Революции типография газеты «Прав-
да» имени В. И. Ленина 125865.
ГСП Москва. А-137, ул. «Правды» 24



Большинство современных мужчин определяют свою позицию в вопросах моды обычно довольно просто: мода — это, мол, чисто женская забава. Но история безжалостно опровергает традиционный миф об иммунитете мужчин к моде. Более того, в прошлом ведущую роль в ней играли не женщины, а именно мужчины.

Хотя нельзя ждать никакого чуда в области модернизации мужской одежды, хочется сказать, что пословица «одежда мужчину не портит» устарела. Излишнее увлечение крайностями моды, как и полная пассивность в выборе одежды во многом определяют внешний облик.

Для того, чтобы простая и строгая одежда, в которой отражается стиль нашей жизни, была красива, доставляла эстетическое удовольствие окружающим, не следует всем мужчинам непременно ходить в одинаковой одежде, как в форме. Модные журналы разрешают носить различные комбинированные костюмы, свитеры, легкие куртки.

Одежда спортивного стиля вполне уместна и на улице. Линия моды в мужской одежде меняется как в силуэте, так и в деталях и дополнениях. Каждый мужчина очень скоро заметит свое отставание от времени, если не будет считаться с этими мелкими или крупными изменениями. Ныне мужская одежда строится на принципе целесообразности. Пополнение материалов, применение новых тканей может очень сильно изменить каждый вид одежды. Мужская мода также показывает в последнее время тенденцию к большей демократизации. Если раньше каждый предмет одежды предназначался для вполне определенного места, то сейчас эти границы очень расширились. Пусть каждый найдет для себя самый подходящий тип одежды и наиболее рациональные отдельные ее предметы. Это явится предпосылкой формирования стильной, индивидуальной одежды.

Должны ли мужчины при выборе одежды считаться со своей фигурой? Обязательно. То, что идет высокому и стройному, не пойдет низкому, полному. Правильно подобранный костюм помогает во многом

сгладить недостатки фигуры и пропорций. Больше всего высокому и стройному мужчине пойдет двубортный костюм с декоративными пуговицами. Чем их больше, тем красивее выглядит костюм. Однорбортный пиджак часто выполняется с застежкой на одну пуговицу. Такая застежка красива, но только не на худощавой фигуре. Поэтому высокий худощавый человек поступает правильно, заказывая однорбортный пиджак на 3 пуговицы. Лацканы такого пиджака короче и зрительно расширяют верхнюю часть. Очень хорош для высокого мужчины комбинированный костюм, который делит фигуру пополам. Пиджак при этом не должен быть слишком длинным. Правильнее всего комбинировать пиджак и брюки таким образом, чтобы пиджак был светлее брюк и по возможности в крупную клетку. Это придаст ширину верхней части туловища. Ткани в крупную клетку предназначаются, прежде всего, для высоких и стройных. Невысокие и особенно полные должны их избегать. Не запрещается высокому и худощавому мужчине полосатый костюм, но лучше, если он выберет ткань в очень скромную и

мелкую полоску. Высокий мужчина должен считаться с тем, что узкие брюки значительно удлиняют ноги. Соотношение большого размера обуви и узких брюк также выглядит карикатурно.

Полным мужчинам невысокого роста подойдут однорбортные костюмы. Самый подходящий для них пиджак — с застежкой на одну пуговицу, из гладкой ткани или со скромным рисунком. Обилие пуговиц и крупная клетка лишней раз подчеркнут маленький рост. Такое же впечатление создает и полосатая костюмная ткань.

Мужчины небольшого роста, особенно с короткими ногами, не должны носить брюк с манжетами. В таких брюках ноги будут казаться еще короче. Брюки полных мужчин не должны быть и слишком узкими, чтобы не подчеркивать контуры туловища. Снизу их не следует делать и очень широкими.

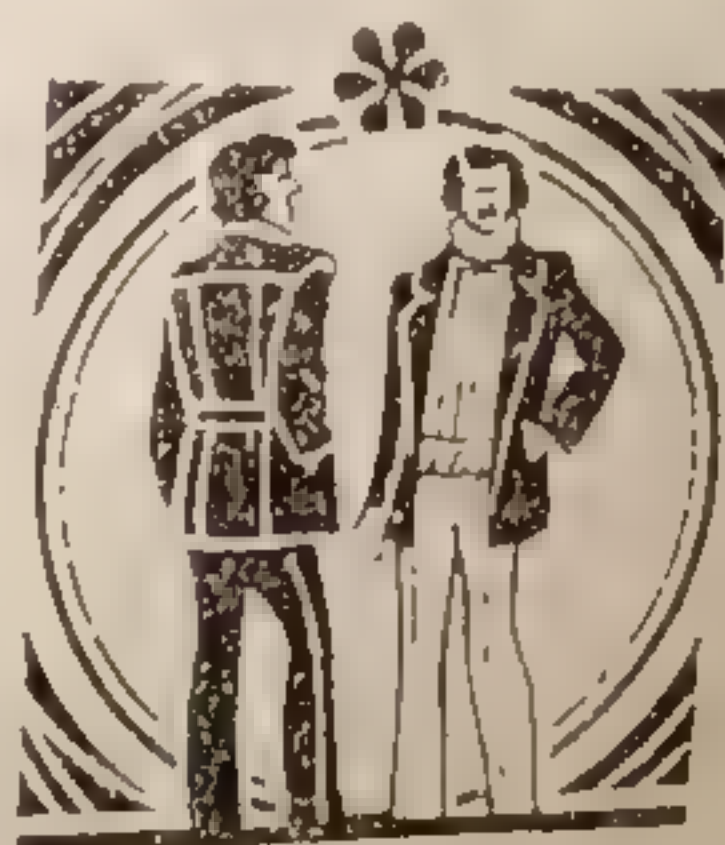
Мужчину с большим объемом талии скрасит жилет. Нужен он также и для того, чтобы прикрыть подтяжки, а они необходимы, если есть брюшко, даже с точки зрения здоровья.

Галстук и носки не должны выделяться. Высокий мужчина может носить бо-

лее уплотненный рисунок. Ему пойдет галстук с диагональным узором сильных тонов.

Присутствие галстука в одежде мужчины считается обязательным при посещении театра, концертного зала, ресторана, на различного рода торжествах, равно как и светлых тонов сорочка.

В международной моде среди вечерних костюмов широко распространен смокинг. По сравнению со спортивными и комбинированными костюмами он отличается богатой фантазией. Каждый может свободно выбрать по своему вкусу ткань пиджака и брюк, форму воротника и манжет,



материал для деталей, расположение и количество пуговиц. Под смокинг надевается галстук-бабочка различных фасонов. Юношам, которым нравится выглядеть оригинальными, мож-

...сделать свой смокинг романтичным. От традиционного смокинга оставляется основное — отделанные другим материалом лацканы и воротник. Очень подойдет черный или белый вечерний пуловер с высоким воротником, который можно носить под смокингом без галстука-бабочки. Белую сорочку из тонкого материала можно сшить с воротником-руликом или в меру прилегающим стоячим воротником с застежкой-молнией на спине. В этом случае галстук не нужен. Классическая рубашка под смокинг изготавливается собственными силами или делается дополнение к обычной белой рубашке. Галстук-бабочка не прикрывает застежку рубашки и видны простые пуговицы, которые нужно заменить декоративными. Или сделать манишку, которая закроет пуговицы и будет на виду. При этом ее можно украсить заплатами или складками. Воротник и двойные манжеты рубашки под смокинг всегда умеренно накрахмалены. Даже на рубашках с воротником-руликом делают классические манжеты на запонках.

Вы покупаете костюм. При покупке костюма необходимо знать свой размер, рост и полноту. Размер оп-



ределяется по обхвату груди, рост — по длине фигуры, а полнота — по обхвату талии и бедер. Обычно при покупке не учитывается полнота, а только размер и рост. Поэтому костюм или очень обтягивает, или сидит мешковато. На что обращать внимание? У костюма с застежкой на 2 пуговицы нужно застегнуть лишь одну пуговицу. У однобортного костюма нижняя пуговица никогда не застегивается. Проверить можно, вставив палец в за-
...таль, линию талии

и бедер пиджака. Просмотреть, как обработан воротник, лацканы, клапаны карманов. Не слишком ли низок шов сиденья брюк — это укорачивает ноги. Ответы руки вперед, и если спинка пиджака узка, то движения рук будут затруднены. Если под воротником на спинке образуются поперечные заломы, значит плечи выше или пиджак узковат. Если надавить рукой на плечо и залом исчезнет, значит, нужно уменьшить высоту плечиков. А если под мышкой образуются поперечные складки, значит, плечи ниже и надо приподнять плечики. Если расходится сзади шлица, то либо пиджак узок в бедрах, либо плечи выше. Если надавить рукой на плечо и шлица займет правильное положение, значит, дело в плечах. Прибавить или убавить величину плечиков не трудно, если костюм нравится. Проверить, выглядывают ли рукава рубашки на 1—2 см из-под рукавов пиджака (рукав рубашки должен доходить до косточки запястья). Воротник рубашки должен быть виден из-под пиджака на 1—3 см. Рубашка защищает воротник и рукава от загрязнения и износа. К тому же подходящая рубашка украшает костюм, а значит, делает мужчину более привлекательным. После того как осмотрен пиджак, проверяют, насколько подходящи брюки. Нужно согнуть в коленях ноги и посмотреть, приходится ли складка брюк по середине колен. Спереди брюки должны слегка ложиться на носок обуви, сзади доходить до середины каблука. Сзади под ягодичей образуются неизбежно маленькие заломы — это для свободы сиденья. Иначе в брюках невозможно будет сесть. Брюки должны точно соответствовать окружности талии. Тогда не придется сосбаривать их ремнем. В бедрах брюки должны быть умеренно широкими, чтобы засунуть свободно руку в карман.

Модная рубашка. Это самостоятельный предмет одежды. Ее можно носить под пиджаком, с галстуком, с шейным платком. Рубашку, которую носят

без пиджака, украшают карманы или планка. С такой рубашкой уместен шейный платок. Выбирая его, надо помнить, что к пестрой рубашке подходит однотонный и, наоборот, к однотонной рубашке — пестрый платок.

Основная часть рубашки приталивается за счет вертикальных швов. Благодаря этому она не выбивается



из брюк и не свисает на них мешком. Шьют рубашки из любой ткани и любой расцветки. Чтобы правильно определить размер рубашки при покупке, нужно знать окружность шеи. Это размер воротника.

Мужскую моду разнообразят вязанные джемперы, кофты, пуловеры и жилеты. Они удобны, практичны, не мнутся. Их также можно носить и с костюмом. Вязка простая ручная или машинная с разнообразными узорами и цветовой гаммой.

Значительное место в мужском гардеробе стали занимать блузы и блузоны, хлопчатобумажные куртки, а также куртки из натуральной и искусственной кожи, замши, вельвета.

Прохладным утром приходится выходить в пиджаке. Днем жарко и пиджак нужно снимать, а рубашка успела помяться и пропо-



теть, так что имеет довольно жалкий вид. Женщины в таком случае поверх платья или блузки надевают легкую вязаную кофту, жилет или

джемпер. Днем снимают и кладут в сумку, а вечером снова надевают. Почему бы и мужчинам не поступать так же? **Корректная вязаная кофта или джемпер не менее привлекательны и практичны, чем легкий летний пиджак.** А с подходящими дополнениями даже красивее.

Часто бросается в глаза абсолютная случайность в выборе головного убора. А ведь шапка, казалось бы, такая мелочь, может испортить все впечатление от костюма. К спортивной куртке, например, нельзя надевать фетровую шляпу. Она требуется к пальто.

Многие годы мужчины относились к головному убору как к неизбежному злу. Исходя из нового стиля мужской одежды, мода много сделала для создания новых головных уборов, которые хорошо дополняют весь ансамбль и разнообразят картину моды, предоставляя мужчинам большой выбор. Головной убор стал атрибутом моды, существенной частью мужской одежды. При покупке шляпы важно правильно соизмерять ее форму с типом лица. Если у вас узкое лицо, то более подходящей будет шляпа с головкой, суженной кверху, и узкими полями. Если у шляпы слишком широкая головка, с боков ее можно примять.

Людам с узким и коротким лицом нельзя покупать шляпу с низкой головкой. Тем, у кого узкое и продолговатое лицо, следует избегать шляп со слишком высокой головкой и узкими полями.

При широком лице приемлемы шляпы с широкой головкой. Поля менее закруглены, но не плоские. Плотным мужчинам невысокого роста не следует покупать шляпу с широкими полями. Она зрительно еще больше уменьшит рост. Носить шляпу нужно прямо, не надвигая на лоб.

Высоким и плотным мужчинам более подходящи шляпы с большой головкой и умеренно широкими и плоскими полями.

Очень крупный мужчина, как правило, нуждается в большой шляпе. Если она

имеет достаточно широкую головку, поля могут быть умеренно узкие. Может носить шляпу с узкой лентой и довольно широкими полями. Что касается ленты, вообще-то узкая лента того же цвета оптически увеличивает высоту. Широкая, контрастная лента делает ее ниже.

Как носить шляпу! Одни носят слишком на затылке, другие прямо или надвигают на глаза и удивляются, что шляпа им не идет. Любую шляпу рекомендуется надевать чуть набок. С одного бока поля касаются уха, а с другого сидят выше уха сантиметра на два. Шляпу, поля которой загнуты спереди вниз, а сзади отогнуты вверх, нельзя слишком надвигать на глаза. Не следует надевать шляпу, держа с обеих сторон по бокам. Нужно держать спереди и сзади, причем кончики пальцев должны располагаться у самой



головки. Очень важно, чтобы шляпа была точной по размеру. Маленькая — портит внешность мужчины. Если размер головы попадает между двумя номерами, рекомендуется покупать больший. Проложив внутри прокладку, можно тем самым добиться соответствия. Шляпу приподнимают слегка над головой, держа за головку (а не сзади, как иной раз можно увидеть), здороваясь, извиняясь, благодаря, обращаясь к кому-либо с вопросом.

Чаще всего мужчин можно упрекнуть в небрежности по отношению к хранению и ношению одежды. Туалеты наших мужчин выделяются в общей картине улицы доброкачественными костюмами и пальто. Однако порой их внешность далека от общей корректности, которая при таком ха-

рактере одежды особенно существенна. Чистая рубашка, свежий галстук, начищенные туфли и носки гармонирующего тона могут придать более элегантный вид человеку и в простом хлопчатобумажном пальто.

Мужская косметика. Бреющимся ежедневно хочется подсказать: направляйте бритву только в направлении роста волос, а не против, как обычно делают при повторных движениях. Жирную кожу после бритья протирают одеколоном или лосьоном. Как часто некоторые жалуются, что после умывания шелушится кожа и появляются красные пятна. Можно порекомендовать при сухой коже попробовать крем «Атласный», «Янтарь», «Ланолиновый», а при жирной — «Идеал», «Лимонный», «Лотос». Если лицо будет блестеть, то надо наносить кремы после умывания холодной водой на еще влажную кожу и промокательными движениями обтирать полотенцем. Есть способ избавиться и от красных пятен, появляющихся после бритья: компресс из отвара ромашки (чайная ложка на стакан кипятка) или 2—3%-ный раствор борной кислоты.

Порезавшись, большинство мужчин спешат заклеить ранки. Этого делать не рекомендуется. Надо смазать раствором бриллиантовой зелени, настойкой йода или слабым раствором перекиси водорода.

При бритье электробритвой также порой начинается раздражение кожи. Надо бриться не сразу после умывания, а спустя 10—20 минут. Припудрить лицо тальком и протереть туалетным уксусом перед бритьем.

Неухоженная внешность достойна большего осуждения, нежели излишняя забота о своей внешности.

В общих чертах кожа у женщин и мужчин одинаковая. При нормальной коже лицо моют мылом не чаще двух раз в неделю, после бритья протирают туалетной водой или туалетным молоком.

Жирная кожа требует ежедневного мытья теплой водой с мылом. Кожа с крупными загрязненными

порами (угри) после бритья протирают туалетной водой с высоким содержанием спирта, а по вечерам смазывают предназначенным для жирной кожи кремом. Можно проделывать такую процедуру: взбить мыльную пену в стакане (мыло должно быть мягкое — детское, ланолиновое или крем для бритья), нанести на лицо кисточкой и подождать, пока высохнет. Вокруг глаз и рта оставлять кожу нетронутой примерно на ширину пальца. Затем смыть и сделать на несколько минут теплый влажный компресс, хотя бы из сложенного в несколько раз небольшого полотенца.

При сухой коже лицо следует мыть без мыла. После вечернего умывания обязательно смазывать питательным кремом.

Уход за волосами. Мыть голову надо по потребности, чтобы очистить от жира и перхоти. Волосы должны быть всегда мягкими и чистыми. Надо помнить, что нельзя мыть волосы горячей водой. Теплая или прохладная вода хорошо промывает. Шампунь надо выбирать в соответствии с типом волос. Многие мужчины считают, что шампунь только для женщин. Это не так. Можно мыть и хорошим нейтральным мылом (например, детским). Лучше всего мыть в мыльной пене и в мягкой воде. Но можно промыть и в жесткой, если при ополаскивании добавить чуть мыльной пены. Как известно, жесткая вода оставляет на волосах серый налет, прилипающий к расческе. Это не мыло, а содержащиеся в воде известковые соединения, которые легко удаляются прополаскиванием в чуть мыльной воде. Если мыть шампунем, то его разбавляют водой в соотношении 1:1. Если волосы приходится мыть 2—3 раза в неделю, то шампунь может быть еще более разбавленным.

Расческа не должна быть очень густой и острой. Лучше всего пользоваться щеткой из натуральной щетины. Капроновая щетка слишком жестка и остра для тонких волос. Стараться расчесывать жирные во-

лосы, не касаясь кожи, так как жир выделяют не волосы, а кожа. Тем самым жир будет меньше разниться по волосам. Появившуюся перхоть надо лечить. Мыть голову тогда лучше сульфеновым мылом. Хорошим средством против полысения является ежедневное причесывание волос щеткой в виде массажа (до 100 раз) во всех направлениях.

Уход за руками. Слишком длинные или до предела обстриженные ногти с заросшими лунками — еще не признак мужественности. Ногти у мужчины должны быть короткими, чуть-чуть длиннее самого пальца и в его же форме подпиленные. Кожу лунок следует отводить назад. Желтые от никотина пальцы очищают лимоном или пемзой. Руки, испачканные машинным маслом или иным трудносмываемым веществом, просто отмыть в теплом мыльном растворе. Выбор мужских одеколонов ныне достаточно широк. Постарайтесь избегать одеколонов с резкими запахами.

Мужские прически. Длинные волосы отошли в прошлое. Возвращается как бы классическая прическа, господствовавшая многие десятилетия. Пишность и красивую форму волосам придает просушивание феном и одновременно укладка щеткой. Такой способ укладки придает пышный вид даже тонким редким



волосам. Наиболее перспективна прическа из коротких волос, оставляющая открытыми уши и не доходящая до воротника. Длинные уже считаются волосами, которые слегка закрывают уши и доходят до воротника рубашки. Эта длина рекомендуется только тем, кому очень не идет короткая стрижка.

«ЛЕЧЕНИЕ ПЧЕЛИНЫМ МЕДОМ И ЯДОМ»

Под таким заголовком вышла книжка К. А. Кузьминой в издательстве Саратовского университета. В ней в доступной форме рассказывается о химическом составе продуктов медоносной пчелы и их действии на организм человека, о применении их с лечебной целью в научной и народной медицине.

Почти все продукты пчеловодства со времен глубокой древности использовались с лечебной целью. Но научное обоснование их применения в медицине получено сравнительно недавно.

В настоящее время значительно расширились наши знания о химическом составе продуктов пчеловодства (особенно пчелиного яда и маточного молочка), механизмах их действия на организм здорового и больного человека, о возможностях применения их с лечебной целью при самых разнообразных заболеваниях.

В Советском Союзе и за рубежом разработана технология получения новых эффективных лечебных препаратов, содержащих пчелиный мед, маточное молочко и другие вещества, вырабатываемые медоносной пчелой. Разработаны методы лечения этими веществами, установлены показания и противопоказания к их применению. Однако многие стороны действия продуктов пчеловодства на организм человека остаются неясными и сегодня.

Лечебные препараты из продуктов, вырабатываемых медоносной пчелой, как правило, не являются специфическими лечебными средствами, а лишь повышают общую сопротивляемость организма действию вредного агента, они могут применяться при самых разнообразных заболеваниях. Этим и объясняется, главным образом, повышенный интерес больных к лечению продуктами пчеловодства. Больные иногда даже требуют от врача назначить им лечение тем или иным новым лечебным препаратом, содержащим пчелиный яд или маточное молочко. Некоторые, получив отказ, пытаются лечиться своими методами без назначения врача. Такое «лечение» может вызвать резкое ухудшение состояния больного, а в отдельных случаях привести и к более печальным последствиям.

Следует подчеркнуть, что все продукты пчеловодства, особенно пчелиный яд и маточное молочко, — очень активные вещества и при неправильном дозировании или при повышенной чувствительности к ним могут оказаться весьма токсичными для человека. Кроме того, применение их при некоторых заболеваниях является просто вредным. Назначение всех этих препаратов требует от врача тщательного предварительного обследования больного и наблюдения за ним в течение всего периода лечения. Поэтому применять продукты пчеловодства с лечебной целью можно только по предписанию и под непосредственным контролем врача.

В книге подробно описаны химический состав меда, его хранение, простейший способ открытия примесей в нем, новые сорта, лечебные свойства, действие меда на раны, на желудочно-кишечный тракт, на обмен веществ, сердечно-сосудистую систему, на заболевания кожи и глаз и т. д. Дано описание пчелиного яда, способа его получения, его действия на организм человека, лечебных свойств и средств, применяемых при отравлении им.

Интересно представлены и другие вещества, вырабатываемые медоносной пчелой: перга (мази, содержащие пергу, используются в лечении различных ран), пчелиный воск (применялся еще в древности для изготовления свечей, восковых красок, бальзамирования трупов и т. д.), прополис (применяется при лечении туберкулеза и некоторых других заболеваний).

Интересная и поучительная книга о лечении пчелиным медом и ядом высылается наложенным платежом магазином «Книга — почтой», адрес магазина: 410730, г. Саратов, Братиславская, 81.

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ

ОВЧИННИКОВ В. В. [главный редактор], АКИМЕНКО М. Т.,
БАДМАХАЛГАЕВ Л. Ц., ЗИГАНШИН У. Ш., КАРПОВА О. С.,
КУЗЬМИН В. Д., МАРЧЕНКО В. Н., НИЖЕГОРОДЦЕВ В. Ф.,
ПЕТРУШКИН С. А., ПОНОМАРЕВ К. П., ПОТУШАНСКИЙ В. А.,
ПРЕОБРАЖЕНСКИЙ Ю. В. [ответственный секретарь],
РЫБАЛКО А. Г., ТРЕГУБОВ Б. А., ХЛЕВНОЙ Б. Ф., ЧЕРНЫШЕВ В. Ф.,
ЧЕРНЯЕВ А. П., ШАБУНИН И. П., ЯКУПОВ Г. Г.

СОСТАВ РЕДАКЦИИ:

КАДЯЕВ В. С., КАЛУГИН А. И., МЕЛЬНИКОВ В. Г.,
РЫЖКОВ Н. П., ШКОДА Ю. В.

Технический редактор Калашников И. Н.
Корректор Горшенина И. А.

НАШ АДРЕС:

410601. Саратов, ул. Братиславская, д. 81, комнаты 27, 28.
Телефоны: 2-69-52, 2-68-69.

Сдано в набор 6.XII.82 г.

Подписано к печати 12.I.83 г.

НГ19528

Формат бумаги 84×103...

Печать высокая

Усл. печ. л. 5,04

Уч.-изд. л. 7,3

Тираж 8000

Заказ 1997

Типография издательства

«Коммунист»,

Саратов, Волжская, 28

Е
Е
Ы
3-16

ИВ
32-33

ОРД
КОМ
Стр 34-35

ст. "ОКТ"

МЬ



СОЦИАЛЬНАЯ

8/93

ЗАЩИТА

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Закончилась подписка на первое полугодие 1994 года. Издательский дом «СОЦИАЛЬНАЯ ЗАЩИТА» предложил своим читателям на следующий год уже не 2, а 6 разнообразных по тематике изданий: журналы «Социальная защита», «Библиотечка журнала «Социальная защита», «Земляки», газеты «Ваше право», «Свое дело», «Документальный детектив». О них мы не раз рассказывали (см. «СЗ» № 6, 7, «Ваше право» № 22-26). И если вы не успели оформить подписку на почте в отведенные сроки, предлагаем вам оформить ее по адресному варианту.

Каковы преимущества адресной подписки для читателей? Прежде всего она для жителей многих регионов может оказаться дешевле, чем почтовая подписка.

Редакция также гарантирует доставку каждого номера газеты или журнала. Специальная служба редакции в день выхода газеты или журнала рассылает их заказной бандеролью по указанным подписчиками адресам. Как известно, за такой вид отправления почта несет юридическую и финансовую ответственность. В случае потери номера можно предъявить санкции к конкретным виновникам. Но если вы не найдете с почтой взаимопонимания, мы берем на себя обязательство — выслать повторно пропавший номер.

Адресная подписка принимается без ограничений. Как по срокам, так и по количеству экземпляров.

Читатель вправе временно приостановить доставку отдельных номеров газеты или журнала на время отпуска или длительной командировки.

Сейчас объявлен прием заявок на первое полугодие 1994 года.

Стоимость полугодовой адресной подписки состоит из стоимости подписки плюс почтовые расходы, плюс НДС.

Стоимость полугодовой адресной подписки журнала «Социальная защита» для индивидуальных подписчиков составляет 2280 руб., для предприятий и организаций — 13200 руб.

Стоимость подписки:

газеты «ВАШЕ ПРАВО» соответственно — 2280 руб. и 13200 руб.;

газеты «СВОЕ ДЕЛО» — 2280 руб.;

газеты «ДОКУМЕНТАЛЬНЫЙ ДЕТЕКТИВ» — 3480 руб.;

«БИБЛИОТЕЧКИ ЖУРНАЛА «СОЦИАЛЬНАЯ ЗАЩИТА» — 16800 руб.;

журнала «ЗЕМЛЯКИ» — 3360 руб.

Стоимость адресной подписки на газеты «Ваше право», «Свое дело» и «Документальный детектив» необходимо перечислить на следующие реквизиты: Газета «Ваше право», р/с 608671 Центр. отд. Мосбизнесбанка МФО 201229, код В-5.

Стоимость адресной подписки на журналы «Социальная защита», «Земляки» и «Библиотечку журнала «Социальная защита» необходимо перечислить на следующие реквизиты: Журнал «Социальная защита», р/с 609298 Центрального отделения Мосбизнесбанка МФО 201229, код В-5.

Как оформить адресную подписку?

Нужно пойти в сберкасса и перечислить стоимость подписки на указанные реквизиты. Копию платежного поручения с точным указанием издания, на которое вы подписались, количества экземпляров, почтовым индексом и адресом, номером контактного телефона отправить по адресу:

101000, Москва, а/я 915.

Справки по тел. 292-58-49

1234567891011

Просветительный журнал по социальным вопросам

СОЦИАЛЬНАЯ ЗАЩИТА 8/93

Издается
с июля 1990 года

В НОМЕРЕ

Н. ПОЛЕЖАЕВА	Льготы по заслугам Второй фронт – против бюрократии Ветеранская доля	2 12
В. РАХМАНОВ	Критерии бедности	16
	ВСЕ О ПЕНСИЯХ Жертвам репрессий Если вы работали на Крайнем Севере	21 23
Журнал в журнале	ЗАНЯТОСТЬ Частично безработным. Компенсации ра- ботающим неполный рабочий день Рынок-93: виды на безработицу	31 38
	СЕМЕЙНЫЕ ГАРАНТИИ О порядке удержания алиментов. Юри- дическая консультация	43
Журнал в журнале	АРМЕЙСКИЙ ПОРЯДОК	52
	ХОЗЯИН ЗЕМЛИ? Участок на продажу	63 68
Журнал в журнале	АЗБУКА СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ ПОМОГИ СЕБЕ САМ Еда – на здоровье. Лекция К. А. Озорниной	76 83
В. САФОНОВ	Школа экстрасенсов Клуб "АШ"	85 94
	Во саду ли, в огороде	1

Льготы по заслугам

История, которую мы хотим сегодня вам рассказать, началась осенью 1990 года. Именно тогда Совет Министров СССР принял постановление за № 927 «Об организации переосвидетельствования во врачебно-трудовых экспертных комиссиях участников войны и других боевых действий». Это постановление и разъяснение к нему были опубликованы в первом номере журнала «Социальная защита» за 1991 год. Коротко остановимся на одном из пунктов: «организовать переосвидетельствование участников войны и других боевых действий, получивших при этом ранение, контузию или увечье и признанных инвалидами вследствие общего заболевания». Для чего это делалось? Чтобы установить возможную причину связи инвалидности с указанными ранением, контузиями или увечьем. Другими словами, инвалиды по общему заболеванию участники войны могли быть признаны инвалидами ВОВ, если у них в деле, в военном билете были документы о ранении. И соответственно на таких людей распространялись льготы. Они и тогда были значительными и сейчас остаются немалыми.

Как это должно было происходить? Именно тогда Министерство социального обеспечения, сейчас это Министерство социальной защиты, выпустило указание № 1158-У от 5.11.90 г., сейчас его не найти, поэтому кого интересует этот документ, найдет его в газете «Ваше право» и в этом номере журнала. В инструкции говорится, что причина инвалидности устанавливается на основании военных, военно-медицинских и медицинских документов, но даже если их нет, то можно было, это впервые разрешалось, такую причину устанавливать на основании характеристики, наградного листа, представления к воинскому званию, аттестации и других документов. Тогда, два с половиной года назад, большинство участников войны, которые имели эти документы, были причислены к инвалидам ВОВ и как-то эта проблема была решена. Но вот в начале 1993-го участники войны, инвалиды по общему заболеванию вновь заполнили коридоры ВТЭКов, высиживая часами в очереди, с просьбой, чтобы пересмотрели их дела. Почему это произошло, объяснять не надо: резко вздорожала жизнь, цены на лекарства взлетели немыслимо. И дополнительные льготы во многом облегчили жизнь пожилых больных людей. Но не тут-то было. Процедура переосвидетельствования для тысяч людей оказалась унижительной, утомительной и безрезультатной.

Этой теме была посвящена одна из телепередач «Ваше право», которая прошла по Российскому ТВ 30 августа. Мы предлагаем текст передачи читателям нашего журнала, так как тема волнует сотни тысяч людей.

В РЕДАКЦИЮ пришло письмо от Нинель Авраамовны Токаревой, в котором она рассказывала о судьбе своего мужа – Петра Яковлевича Токарева.

Раненый и контуженный, без сознания он попал в плен под Ельней. Долго не мог говорить, ничего не слышал. А когда уже мог что-то соображать, был в концлагере. В плену он был в Германии до 45 года. В военном билете написано, что уволен по болезни 8 мая 45-го. В нем тогда было 37 килограммов. Вернулся Токарев, долго тяжело болел, лежал в больнице. С тех пор у него каждый год воспаление легких, у него пиелонефрит, анемия, малокровие, два инфаркта, тромбоэмболия легочной аорты. В 1951-м его арестовали по 58-й статье, приговорили к расстрелу. А затем заменили 25 годами. После смерти Сталина его полностью реабилитировали.

– Сколько знаю, – говорит жена, – он никогда не акцентировал внимание на своих болезнях. Напротив, скрывал их, водил машину, работал в институте электрификации и механизации сельского хозяйства, потом в Мосоргстрое. Его трудовой стаж – 59 лет. С каждым годом здоровье становилось хуже. Может быть, и не дошло бы до инфаркта, потому что сердечный приступ он скрывал, никогда не жаловался, никогда ни у кого ничего не просил. Инвалидность II группы по общему заболеванию ему дали только в 1990 году, когда стало совсем плохо.



Весной 1993 года Нинель Авраамовна обратилась во ВТЭК Киевского района Москвы. Вот тут-то и начались все злоключения.

– Я пробыла там пять часов, чтобы только записаться, – рассказывает Токарева. – Потом мне сказали, через две недели позвоните и мы вам скажем, когда врачи приедут к вам домой. Месяц я не выходила из дома. Никто не приезжал. Я все-таки пробилась к председателю ВТЭК Раисе Николаевне Серовой. Она сказала: вам очень повезло, вот как раз у нас выездная городская ВТЭК. Мы ей документы вашего мужа покажем и позвоним о результатах. Опять никто не позвонил. Я опять стала звонить, сказали – надо ехать в военно-врачебную комиссию № 19. Никаких документов, кроме сопроводительного письма, не дали.

В комиссии с Токаревой и разговаривать не стали.

Второй фронт – против бюрократии

— Петр Яковлевич рассчитывал, что я скажу что-то хорошее. А я приехала домой и разрыдалась. Утром следующего дня у Петра Яковлевича отказала правая рука. Вот чем все закончилось.

Часто люди, оказавшись в ситуации просителя, склонны к преувеличениям. Отрицательные эмоции берут верх. Поэтому, отправляясь во ВТЭК Киевского района, мы надеялись, что дела там обстоят не так уж плохо, как нам рассказывала Токарева. Но оказалось, что наша собеседница не только не преувеличивала, а скорее преуменьшала недостатки этой организации. Дело Петра Яковлевича Токарева во ВТЭКе не нашли. А это уже «ЧП».

Видимо, жалоб на Раису Николаевну Серову, председателя районной ВТЭК, было немало, потому что должность эту второй день занимала другой председатель, Ольга Михайловна Мохова. На следующий день, когда Токарева пришла к ней, Мохова сказала, что дело ее мужа нашли, но не показала его, сославшись на то, что это не входит в ее обязанности. Мы склонны не верить словам нового председателя, она скорее всего защищала честь мундира и скорее всего Нинель Авраамовне еще придется походить, чтобы восстановить дело мужа, конечно, если у нее хватит на это сил.

Хотелось бы акцентировать ваше внимание на двух моментах. Как вы помните, Нинель Авраамовну отправляли в военно-врачебную комиссию. Оказывается, и не надо было ее туда отправлять. Прежде всего во ВТЭКе должны были посоветовать или сделать сами запрос в военкомат, потому что именно в военкомате в деле Петра Яковлевича Токарева может быть запись, на основании какой болезни он уволен из армии. И, мо-

жет быть, самое главное. Вот в инструкции Минсобеса есть такая фраза: «при отсутствии необходимых документов в районные, городские отделы социального обеспечения и ВТЭК оказывают помощь в их розыске». Инструкция министерства — указание для ведомственной организации. ВТЭК должен был оказать помощь. Но, как мы видим, ни Нинель Авраамовне, ни многим другим ветеранам войны ВТЭКи помощи не оказывают. Их гоняют из одной организации в другую, если они не умрут на дистанции, которой нет конца, то все равно в результате ничего не добьются.

Обращений в редакцию, подобных Токаревой, — десятки. Мы попросили прокомментировать их Михаила Львовича ЗАХАРОВА, одного из ведущих специалистов по социальным вопросам.

— Очень многие военнослужащие имеют документы о ранениях, контузиях и т.д. Эти документы являются основанием для того, чтобы признать причины инвалидности, связанные с ранением, полученным на фронте или с контузией. У значительной части граждан старшего поколения таких документов нет. Это люди, которые участвовали в войне в первые ее годы, может быть даже в первые месяцы. Это 1941-1942 годы. Когда армия отступала, когда документы часто не выдавались, и ко всему прочему надо помнить, что несколько миллионов наших военнослужащих находились в фашистском плену. У этих людей нет документов о полученной контузии, о заболевании на фронте, о ранении.

Поэтому даже в первые годы после войны было такое правило: можно установить заболевание, связанное с пребыванием на фронте.



Э. н. л. п. в Германии
с 10.1941г. по 5.1945г.
Уволен по болезни 8.1945г.

если последствия этого заболевания сказались в течение 5 лет после увольнения с военной службы. И значительное число бывших военнослужащих были признаны инвалидами по этой причине. Что учитывалось? Характер заболевания, время пребывания на фронте, условия, в которых человек находился. Без всяких документов о ранении, контузии, то есть речь шла именно о заболевании, связанном с пребыванием на фронте.

Потом был снят пятилетний рубеж и установлено: во всех случаях, когда заболевание связано с пребыванием на фронте, можно установить эту причину. Но разобраться, связано ли заболевание с пребыванием на фронте или нет, должны врачи. Ни я, никто другой не может этого определить. Именно врачи ВТЭК определяют связь заболевания с фронтом по характеру самого заболевания, поэтому, когда оно возникло, какое заболевание, сколько времени человек был в неблагоприятных условиях.

Но тут очень много условностей и нюансов, которые можно учесть, а можно и не учитывать. Много зависит от квалификации, от желания, да просто от честности.

К сожалению, нет такой четкой инструкции, что если человек был на фронте, допустим, два или три года и болеет туберкулезом, давай признавай обязательно его инвалидом ВОВ. Нет и такого решения, что если человек был в немецком концлагере, попал туда как военнослужащий, то его заболевание связано с пребыванием на фронте, в концлагере. Возраст людей, которые в прошлом воевали, весьма преклонный. По существу многие из них сейчас являются инвалидами по возрасту. Если человеку 80-85 лет, он уже имеет массу заболеваний и определить

причину заболевания весьма трудно. Поэтому я вам скажу честно, что у нас есть такое намерение – предратить связь имеющего заболевания пожилого человека с пребыванием на фронте, а просто рассмотреть вопрос о некотором увеличении пенсии всем участникам Великой Отечественной войны. Мы будем еще изучать этот вопрос. Тут ведь дело усугубляется финансовыми ресурсами. Будем искать решение. Тем более нас еще волнует один вопрос – очень напряженная обстановка во ВТЭКах и очень много сигналов, что некоторые работники врачебно-трудовых экспертных комиссий вымогают взятки для установления такой причинной связи.

Но надо решать все вопросы так, чтобы не расстроить систему пенсионного обеспечения. Нельзя вырывать из системы решение каких-то частных проблем. Если мы примем решение увеличить пенсию участникам Великой Отечественной войны в большей степени, чем сейчас, то это решение должно повлечь и повышение пенсий труженикам тыла. А повысив пенсию труженикам тыла, мы должны повысить минимум пенсии и т.д. Сейчас главная проблема – это сохранить индексацию пенсионных выплат. Видимо, в ходе индексации пенсии можно будет регулировать и эти вопросы.

Вот такая история. Одна из многих.

Что же касается решения проблемы для всех участников войны, то будем ждать, что на законодательном уровне рассмотрят вопрос о пенсионном обеспечении инвалидов войны и облегчат их участь в это тяжелое время.

Наталья ПОЛЕЖАЕВА

УКАЗАНИЕ

Министерства социального обеспечения РСФСР

05.11.90 г.

№ 1-158-У

г. Москва

Об организации переосвидетельствования во врачебно-трудовых экспертных комиссиях участников войны и других боевых действий и порядке установления причинной связи инвалидности с ранением, контузией или увечьем, полученным на фронте или во время других боевых действий

Госкомтруд СССР и Минздрав СССР письмом от 25.09.90 г. № 3145-ФК/05-6/122-6 сообщили, что военнослужащим, получившим на фронте или во время других боевых действий ранения, контузию или увечье, в том числе при выполнении интернационального долга, и признанным инвалидами от общего заболевания, или других причин, устанавливается причинная связь инвалидности с указанным ранением, контузией, увечьем (за исключением случаев инвалидности вследствие противоправных действий).

Предложено организовать проведение освидетельствования (очного или заочного) указанных лиц во врачебно-трудовых экспертных комиссиях. Причина инвалидности устанавливается ВТЭК на основании соответствующих (военных, военно-медицинских и медицинских) документов о службе в армии и полученных на фронте или во время других боевых действий, в том числе при выполнении интернационального долга, ранении, контузии, увечьи.

При отсутствии военных - медицинских документов причинная связь последствий ранения, контузии, увечья устанавливается военно-врачебными комиссиями военных округов, соответствующими центральными ВВК Минобороны СССР, МВД СССР, КГБ СССР на основании военных документов (характеристика, наградной лист, представление к воинскому званию, аттестация и др.), если в них имеются указания на ранение, контузию, увечье.

Расходы, связанные с осуществлением указанных мероприятий, осуществить в пределах средств, выделяемых на проведение пенсионной реформы.

Министерство социального обеспечения РСФСР предлагает:

1. Принять письмо Госкомтруда СССР и Минздрава СССР от 25.09.90 г. № 3145-ФК/05-6/122-6 к руководству и исполнению.

2. В целях выявления бывших военнослужащих, которым может быть установлена связь инвалидности с полученным ранением, контузией, увечьем, провести необходимую разъяснительную работу среди пенсионеров.

ДОКУМЕНТЫ

3. Установить следующий порядок освидетельствования этих лиц во ВТЭК:

3.1. При наличии военно-медицинских документов о ранении, контузии и увечье участники войны и других боевых действий, являющиеся инвалидами от общего заболевания, трудового увечья или других причин (за исключением лиц, инвалидность которых наступила вследствие противоправных действий), обращаются в отдел социального обеспечения или во ВТЭК по месту жительства. При обращении инвалидов, отдел социального обеспечения которых на основании документов, на основании которых ВТЭК может изменить причину инвалидности, в 3-дневный срок направляет их и справку ВТЭК об инвалидности от других причин во врачебно-трудовые экспертные комиссии. Документами, по которым может быть изменена причина инвалидности, служат: удостоверение участника Отечественной войны, военно-медицинские документы о ранении, контузии или об увечье.

При отсутствии необходимых документов районные, городские отделы социального обеспечения и ВТЭК оказывают помощь в их розыске.

Бывшие военнослужащие, получающие пенсию не от органов социального обеспечения, обращаются по указанному вопросу в пенсионную их организацию;

3.2. врачебно-трудовые экспертные комиссии проводят в 3-дневный срок с момента получения документов или обращения инвалидов освидетельствование бывших военнослужащих заочно, без направления из лечебного учреждения (ф.08/у) по месту жительства, независимо от того, в какой экспертной комиссии ранее они проходили освидетельствование;

3.3. врачебно-трудовые экспертные комиссии при рассмотрении вопроса об изменении причины инвалидности оформляют акт освидетельствования во ВТЭК установленного образца, вносят соответствующие записи в книгу протоколов.

В пункте 33 акта освидетельствования во ВТЭК перечисляются все документы, послужившие основанием для принятия решения экспертной комиссией о причине инвалидности. Справка ВТЭК предыдущего освидетельствования подлежит погашению и подшивается к акту освидетельствования во ВТЭК.

При изменении причины инвалидности оформляется новая справка ВТЭК установленного образца.

При отсутствии в экспертной комиссии актов освидетельствования за предыдущие годы в выписку из акта освидетельствования во ВТЭК диагноз не вписывается;

3.4. справка ВТЭК и выписка из акта освидетельствования во ВТЭК в 3-дневный срок пересылается в соответствующую пенсионную организацию (отдел социального обеспечения, райвоенкомат и др.) ценным письмом, о чем делается соответствующая отметка в книге учета выдачи справок ВТЭК. Одновременно пересылаются и документы, послужившие основанием для изменения причины инвалидности (кроме погашенной справки ВТЭК);

3.5. поступающие во врачебно-трудовые экспертные комиссии документы регистрируются в журнале входящей корреспонденции. Председатель ВТЭК несет персональную ответственность за сохранность поступивших документов;

3.6. при составлении отчета ВТЭК (ф. № 7) освидетельствованные для изменения причины инвалидности включаются в раздел

VII — в общее число пересвидетельствованных;

3.7. отдел социального обеспечения по получении новой выписки из акта освидетельствования во ВТЭК в 3-дневный срок производит перерасчет пенсии по правилам п. 125 Закона СССР «О пенсионном обеспечении граждан в СССР», но не ранее чем с 1 октября 1990 г., оформляет удостоверение инвалида Отечественной войны и вместе со справкой ВТЭК вручает его инвалиду.

Документы, послужившие основанием для изменения причины инвалидности, остаются в пенсионном деле инвалида.

4. При организации работы рекомендуем максимально использовать материалы освидетельствования участников Великой Отечественной войны, проводимого во исполнение пп. 9 и 13 постановления ЦК КПСС и Совета Министров СССР от 26 июня 1984 года № 812 «О мерах по дальнейшему улучшению материально-бытовых условий участников войны и семей погибших военнослужащих» (письмо Минсобеса РСФСР от 10.04.85 г. № 1-44-И), и документы перерасчета пенсий участникам Отечественной войны, проведенного с 1 октября 1990 года.

5. Освидетельствование бывших военнослужащих, не являющихся до настоящего времени инвалидами, проводится врачебно-трудовыми экспертными комиссиями по направлению лечебно-профилактических учреждений при представлении ф. № 088/у. Вопрос о причине инвалидности у этих лиц решается в порядке, установленном настоящим письмом.

6. В случаях создания очередности в освидетельствовании бывших военнослужащих привлекать к этой работе специализированные и республиканские, краевые, областные, центральные городские ВТЭК, своевременно вносить предложения в Советы Министров СССР, исполкомы краевых, областных Советов народных депутатов об организации дополнительных составов врачебно-трудовых экспертных комиссий с соответствующей оплатой за расширение деятельности и напряженности труда.

Расходы на указанные цели осуществлять в пределах установленного фонда заработной платы на социальное обеспечение по разделу 207 местного бюджета.

И. о. министра

С. С. ИВЧЕНКОВ

УКАЗ

О порядке установления инвалидности бывшим военнослужащим, выполнявшим воинский долг в период Великой Отечественной войны в тылу противника

Принимая во внимание условия выполнения воинского долга бывшими военнослужащими, выполнявшими боевые задания в годы Великой Отечественной войны в тылу противника в составе частей особого назначения Наркомата обороны СССР, ОМСБОН НКВД СССР, разведывательных групп НКГБ СССР, партизанских отрядов и соединений, а также объективную невозможность документального подтверждения заболеваний, ранений, контузий, травм и увечий, полученных ими в этот период, постановляю:

Министерству социальной защиты населения Российской Федерации поручить врачебно-трудовым экспертным комиссиям устанавливать инвалидам вследствие общего заболевания, из числа лиц, выполнявших боевые задания в годы Великой Отечественной войны в тылу противника в составе частей особого назначения Наркомата обороны СССР, ОМСБОН НКВД СССР, разведывательных групп НКГБ СССР, партизанских отрядов и соединений, инвалидность вследствие военной травмы на основании записей в военных билетах, подтверждающих службу в упомянутых частях, группах, отрядах и объединениях.

Президент Российской Федерации
25 мая 1992 г. № 521.

Б. ЕЛЬЦИН

ПРИКАЗ

Министерства социальной защиты населения Российской Федерации

5 июня 1992 г.

г. Москва

№ 107

О порядке установления инвалидности бывшим военнослужащим, выполнявшим воинский долг в период Великой Отечественной войны в тылу противника

ПРИКАЗЫВАЮ:

Начальникам Главных управлений, управлений и отделов Министерства социальной защиты населения Российской Федерации, министрам социальной защиты населения республик в составе Российской Федерации, заведующим (начальникам) отделами (Главных управлений, управлений) социального обеспечения органов исполнительной власти краев, областей, городов Москвы и Санкт-Петербурга принять к руководству и исполнению Указ Президента Российской Федерации от 25 мая 1992 года № 521.

2. Министрам социальной защиты населения республик в составе Российской Федерации, заведующим (начальникам) отделами (Главных управлений, управлений) социального обеспечения органов исполнительной власти краев, областей, городов Москвы и Санкт-Петербурга и главным экспертам по врачебно-трудовой экспертизе:

2.1. Принять меры по организации освидетельствования во ВТЭК бывших военнослужащих, выполнявших воинский долг в период Великой Отечественной войны в тылу противника и оказывать активное содействие в розыске необходимых документов;

2.2. Рекомендовать в случае необходимости для получения документов, подтверждающих службу в составе частей особого назначения Наркомата обороны СССР, ОМСБОН НКВД СССР, разведывательных групп НКГБ СССР, партизанских отрядов и соединений, обращаться в военные комиссариаты, отделы кадров органов безопасности и внутренних дел, партархивы.

Э. А. ПАМФИЛОВА

Министр

УКАЗ

О порядке установления инвалидности лицам, принимавшим участие в боевых действиях в составе партизанских частей и соединений в период Великой Отечественной войны в тылу противника

Распространить порядок установления инвалидности, предусмотренный Указом Президента Российской Федерации от 25 мая 1992 г. № 521 «О порядке установления инвалидности бывшим военнослужащим, выполнявшим воинский долг в период Великой Отечественной войны в тылу противника» на лиц, принимавших участие в боевых действиях в составе партизанских частей и соединений в период Великой Отечественной войны в тылу противника

Президент Российской Федерации
5 мая 1993 года № 596.

Б. ЕЛЫИН

ПРИКАЗ

Министерства социальной защиты населения РФ
26 мая 1993 г.

№ 97

г. Москва

О порядке установления инвалидности лицам, принимавшим участие в боевых действиях в составе партизанских частей и соединений в период Великой Отечественной войны в тылу противника

ПРИКАЗЫВАЮ:

1. Начальникам управлений и отделов Министерства социальной защиты населения Российской Федерации, министрам социальной защиты населения республик в составе Российской Федерации, руководителям главных управлений, управлений, комитетов, отделов социальной защиты населения администрации краев, областей, автономных образований, городов Москвы и Санкт-Петербурга принять к руководству и исполнению Указ Президента Российской Федерации от 5 мая 1993 года № 596.

2. Министрам социальной защиты населения республик в составе Российской Федерации, руководителям главных управлений, управлений, комитетов, отделов социальной защиты населения администрации краев, областей, автономных образований, городов Москвы и Санкт-Петербурга, главным экспертам по врачебно-трудовой экспертизе поручить врачебно-трудовым экспертным комиссиям (ВТЭК) устанавливать инвалидам вследствие общего заболевания или от других причин из числа бывших партизан Отечественной войны инвалидность вследствие военной травмы на основании документа, подтверждающего их пребывание в составе партизанских отрядов и соединений.

3. Не применять раздел IV Инструкции «О порядке установления причинной связи инвалидности у бывших военнослужащих с пребыванием на фронте», утвержденной Госкомтрудом СССР 3 июля 1975 года № 1690-СН, при определении причины инвалидности бывшим партизанам Отечественной войны.

4. Считать утратившими силу:

43 абзац раздела 5 Методических указаний по определению причины инвалидности, утвержденных приказом Министерства социального обеспечения РСФСР от 25 декабря 1986 г. № 161;

Указание Министерства социальной защиты населения Российской Федерации от 20 ноября 1992 года № 1-103-У «Об определении причины инвалидности бывшим партизанам Великой Отечественной войны».

Министр

Э. А. ПАМФИЛОВА

ВETERАHСКАЯ

Российский контингент ветеранов – это, круглым числом, тридцать миллионов человек; свой ветеран есть почти в каждой семье. Насколько может измениться их жизнь с принятием проекта «Основ законодательства Российской Федерации о ветеранах»? Точного ответа на вопрос пока нет – документ не стал законом.

Пока предлагаемые в Закон основные положения вызывают у многих резкую и достаточно аргументированную критику. Чтобы понять суть претензий к будущему документу, которые горячо поддерживали многие бывшие законодатели, достаточно внимательно и беспристрастно проанализировать его основные позиции. Поэтому предлагаем в данном издании текст законопроекта, конечно, в сильно сокращенном виде.

Категории достоинства

Принципиальное положение законопроекта: авторы предлагают ввести четыре звания – «Ветеран войны», «Ветеран труда», «Ветеран вооруженных сил» и «Ветеран правоохранительных органов». Вот как раскрывается в проекте состав этих категорий.

ВETERАНЫ ВОЙНЫ. Это, согласно предложенной классификации, прежде всего инвалиды военных лет. Облегчен доступ к

званию тем, кто стали инвалидами на Великой Отечественной войне, из них ветеранами должны признаваться инвалиды не только вследствие ранения, контузии, увечья, но даже по болезни. Также и те, кто пострадали не только в боях, но и, например, на рытье окопов; не только военные, но и гражданские.

Для пострадавших во время других войн инвалидность по болезни – не во всех случаях основание ветеранства. Исключение – если заболел военный, например, в 80-е годы в Афганистане, да при исполне-

ДОЛЯ

нии служебных обязанностей, либо в районе боев – и стал инвалидом, то и он должен быть признан ветераном войны. Кстати: к «другим войнам» фактически отнесено и выполнение боевых заданий на территории СССР, когда там уже не было противника – в 1944 – 1951 годы (это касается НКВД – МВД, КГБ – МГБ, «истребительных батальонов» и «отрядов защиты народа»).

Ветеранами признаются также все участники войны – не инвалиды. Условиями присвоения звания предлагаются служба в действующей армии, борьба с врагом в условиях подполья или участие в партизанской борьбе с фашистами в СССР во время войны 1941 – 1945 годов. Для служащих ВД, ГБ учитывается также служба в городах, оборона которых во время Великой Отечественной войны дает участнику пенсионные льготы. То же касается вольнонаемных, если они занимали штатные должности в частях, штабах, учреждениях действующей армии в те годы.

Право считаться ветеранами получают разведчики, контрразведчики времен второй мировой, если выполняли спецзадания – в армии или на чужой территории. Основанием ветеранства считается участие в выполнении правительственных боевых заданий на советской территории (1944–1951 годы – это для служащих ВД, ГБ, участников других упоминавшихся спецформирований).

Согласно проекту, к ветеранам войны должны быть отнесены и пар-

тизаны, подпольщики, антифашисты, воевавшие за границей в годы второй мировой войны против фашизма. Также и те, кто были направлены за границу и участвовали там в боевых действиях второй мировой.

Далее отнесены к ветеранам войны военнослужащие тыла во времена Великой Отечественной, прослужившие не менее полугода или меньше, но награжденные орденами и медалями СССР. В таком же положении должны быть участники спецформирований разных наркоматов и других органов, что были на положении военнослужащих и выполняли задания на фронте или на флоте в интересах действующей армии.

К ветеранам войны авторы законопроекта причисляют также моряков, интернированных в 1941 году в иностранных портах в начале войны; ленинградцев-блокадников, работавших там в годы блокады, а также всех награжденных медалью «За оборону Ленинграда». Ветеранами войны названы также те, кто были командированы на помощь фронту, работали для действующей армии (в том числе за границей), и трудящиеся тыла Великой Отечественной, что отработали в военное время не меньше полугода, либо работали меньше, но награждены за это орденами или медалями СССР.

ВETERАНЫ ТРУДА. Кто вправе рассчитывать на это звание – определено в статье 3 законопроекта. Она примерно вдесятеро короче, чем статья 2 («Ветераны войны»). Поэто-

му воспроизводим ее' полностью, слово в слово:

«Ветеранами труда Российской Федерации являются граждане, работавшие на предприятиях, в учреждениях, организациях отрасли трудовой стаж, установленный в этой отрасли, необходимый для приобретения права на дополнительные меры социальной защиты, награжденные орденами, медалями СССР и Российской Федерации или другими знаками отличия в труде и имеющими право на пенсию за выслугу лет или по старости

Порядок и условия присвоения звания «Ветеран Труда Российской Федерации» определяются Советом Министров – Правительством Российской Федерации».

Также очень кратки статья 4 – «ВETERАНЫ ВООРУЖЕННЫХ СИЛ» и статья 5 – «ВETERАНЫ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ». Их содержание вкратце: вы должны быть награждены орденами или медалями СССР или России, либо ведомственными знаками или почетными званиями. Тогда при выходе на пенсию за выслугу лет вы становитесь ветераном вооруженных сил, а сотрудникам правоохранительных органов ветеранские права положены и после выхода на пенсию по старости.

Телефон, квартира, огород...

«Меры социальной защиты» – так именуются льготы ветеранам. Их перечень «съедает» больше половины текста законопроекта и, видимо, составляет его главное содержание.

А какой «меры» вы заслуживаете – это зависит от того, к какой категории ветеранов вы отнесены, причем есть тонкие различия внутри каждой категории.

Например, для инвалидов и участников войн, а также для «ленинградцев» предусмотрено повышение пенсий и льготное налогообложение в соответствии с действующим законодательством. Ветераны других категорий должны получать повышенные пенсии (тоже в соответствии с действующим законодательством), но без льгот по налогообложению. В статье 20 («Меры социальной защиты ветеранов труда») пенсионные и налоговые льготы не упоминаются.

Инвалиды войны вправе получать разовые беспроцентные кредиты банка на жилье (покупка, строительство, капремонт), на садовый участок (участники войн еще и на ферму, на подсобное хозяйство). Равным образом и работники спецформирований от разных наркоматов во времена Великой Отечественной войны (железнодорожники, связисты, моряки, летчики и другие). Ветераны – военнослужащие тыла (1941–1945 годы) при полугодовой службе или при наградах получают те же льготы, но с оговоркой: «в порядке, установленном действующим законодательством». То же для «ленинградцев», для тружеников тыла Великой Отечественной (имеющих полугодовой стаж), и для родни погибших (умерших) инвалидов и участников войн в течение трех лет после их смерти. Ветераны труда, по мнению авторов проекта, таких льгот получать не должны. Они, после выхода на пенсию, сохраняют права членов трудового коллектива — в том числе жилищные права.

Еще одно важное преимущество инвалидов и участников войн: право на внеочередное бесплатное получение государственного и ведомственного жилья, улучшение жилищных условий, первоочередной ремонт жилья и на внеочередную установку телефона. В случае их смерти похожие права сохраняются на три года за членами семей умерших, но слово «внеочередное» заменяется на «первоочередное», а о телефоне упоминания уже нет. Представители других категорий ветеранов «жилищных» льгот такого рода не имеют.

Преимущественное право стать членом ЖСК, ЖК, гаражного и дачного кооператива, садово-огороднического товарищества, получить бесплатные земельные участки дано инвалидам и участникам войн. Но инвалиды, сверх того, вправе рассчитывать на бесплатное пользование лесом, пастбищем. Для ветеранов других категорий эти льготы не предусматриваются или даются частично. Например, преимущественное право на вступление в садово-огороднический кооператив признано авторами законопроекта за работниками спецформирований времен Великой Отечественной, за «ленинградцами» блокадного периода и другими.

Бесплатный проезд на городском транспорте всех видов положен всем ветеранам, без исключения. А бесплатный проезд на транспорте общего пользования в сельской местности — это льгота для инвалидов войны, других участников войны, для их вдов (вдовцов) и родителей в течение трех лет после смерти ветерана, а также для ветеранов труда. Представители других категорий имеют право ездить по сельской местности на общественном транспорте за полцены.

Для инвалидов и участников войн предусмотрены бесплатные лекарства, иной раз с доставкой на дом, бесплатное протезирование, бесплатное лечение. Инвалиды войны — ветераны вправе получать вне очереди путевки в санатории, профилактории, дома отдыха (инвалиды I группы могут взять вместо путевок раз в два года денежную компенсацию). Им же передается в бесплатное пользование (и с 50 литрами бесплатного же бензина ежемесячно) либо автомобиль, либо мотоцикл. Причем передается с правом оставить в наследство семье, то есть практически в собственность. Кто не хочет получать автомобиль — тот вправе рассчитывать на денежную компенсацию.

Понятно, что среди наших подписчиков преобладают ветераны труда. Специально для них сообщаем, что помимо льгот на бесплатный проезд в городе и на селе (о чем упоминалось), им положено: пользование поликлиниками, к которым они были прикреплены в период работы, половинная скидка со стоимости сезонного билета на пригородном транспорте — и все. Правда, «министерства, ведомства, предприятия, учреждения, организации независимо от форм собственности, органы местного самоуправления вправе устанавливать, исходя из специфики и условий труда дополнительные льготы гражданам, имеющим особые заслуги перед министерством, ведомством, учреждением, организацией». Другими словами, из ветеранов труда — то есть людей, избранных среди прочих по признаку наличия орденов и медалей — будут определяться, так сказать, «дополнительно избранные» — видимо, по усмотрению их начальников — и получать некоторые льготы сюрпризом.

Ни для кого не секрет, что уровень жизни россиян сейчас крайне низок и продолжает катастрофически падать. Вместе с тем вполне очевидна невозможность государства помогать всем людям, чьи доходы оставляют желать лучшего. Поэтому встает острая необходимость выявить из океана бедности наименее имущих людей, которым будет оказываться адресная поддержка. Главным инструментом определения уровня жизни людей является прожиточный минимум. Еще в марте 1992 года Президент Ельцин подписал Указ о системе минимальных потребительских бюджетов, где это понятие впервые было зафиксировано. Данный показатель широко используется в последнее время в печати и в практической социальной работе. Необходимость принятия специального закона, регламентирующего все стороны проблемы, давно назрела. Недавно на Президиуме правительства был рассмотрен проект закона «О прожиточном минимуме», представленный Минтрудом. Проект вызвал неоднозначную реакцию.

КРИТЕРИИ

В НАСТОЯЩЕЕ время в России для определения масштабов бедности используются два показателя: минимальный потребительский бюджет и прожиточный минимум. Первый носит скорее макроэкономический характер и не имеет непосредственно практического значения для социальной защиты населения. Он учитывает не только расходы человека на питание, но и потребности в ряде услуг и непродовольственных товаров. Этот показатель включает в себя более 300 позиций. Его разработчики утверждают, что минимальный потребительский бюджет обеспечивает наименьший уровень нормальной жизни. На начало лета он составлял 31 тысячу рублей. Статистика печальна – сегодня 81% россиян имеют доходы ниже этой суммы. Однако здесь стоит отметить одну очень существенную особенность – эта группа людей получает доказанных доходов ниже 31 тысячи. В нынешней ситуации значительная часть россиян имеет и другие источники доходов, помимо своей заработной платы или пенсии. Поэтому реально процент лиц, живущих на эти деньги, значительно ниже. Тем не менее перед государством встает закономерный вопрос: если большинство живет ниже черты бедности, то как же выявить среди них наиболее нуждающихся, которым действительно необходима помощь? Именно для этого и был разработан показатель прожиточного минимума. Конечно же, в идеале государство обязано помогать всем живущим ниже черты бедности. В развитых зарубежных странах так и делают. Однако таких людей там значительно меньше. К примеру, в США ниже черты бедности проживают около 15% населения. Официальный уровень бедности в Америке 4 000 долларов в год, и те, у кого их нет, имеют полное право на получение социальных выплат.

Прожиточный минимум в России – социальный норматив, позволяющий

осуществлять адресную социальную поддержку. Что же это за показатель? Это наименьшая сумма денег, способная поддерживать существование людей на короткий кризисный период существования экономики (один – максимум два года). Ученые утверждают, что несколько лет такой жизни способны вызывать серьезные и необратимые последствия в человеческой психике.

Основа расчета – продуктовая корзина. Диетологи разработали специальную продуктовую корзину, которая впоследствии прошла экспертизу Всемирной организации здравоохранения. Вполне объяснимо, что основная масса расходов беднейших слоев населения приходится на питание. По данным Минтруда, эта группа людей тратит более 70% своих средств на покупку продовольствия. Это очень много. На Западе «потолок» – 30–40%. В США семья считается бедной, если 30% ее доходов идет на продукты. И даже в бывшем СССР семьи, тратившие более 50% на еду, рассматривались как малоимущие.

Диетологи решили использовать принцип взаимозаменяемости различных продуктов. Проиллюстрируем на одном из примеров: если семья не в состоянии покупать мясо, то в продуктовую корзину закладывался любой другой продукт, чей набор белков, жиров и углеводов максимально приближен к нему, в данном случае фасоль. Разработанная продуктовая корзина включает в себя мясо (потребление на уровне 27 кг в год), молокопродукты (в пересчете на молоко – 212), яйца (151 штука), хлеб и хлебобулочные изделия (131 кг), картофель (124), овощи (94), фрукты (19), сахар (21), рыба (12), масло растительное (10). Однако ряд обследований показал, что в действительности в бедных семьях потребление мяса в 1992 году было существенно ниже нормы, а потребление хлеба – выше.

Проект закона «О прожиточном минимуме в Российской Федерации» пред-

БЕДНОСТИ

полагает, что состав и структура показателя по стране в целом будет определяться Минтрудом, а по регионам — местными органами в соответствии с локальными особенностями. Таким образом, центр тяжести в этом вопросе переносится на места. В Москве специалисты в области уровня жизни разделили страну на восемь крупных зон с учетом их природных, социально-демографических и иных условий. Для каждой из них составлена специальная продуктовая корзина. Набор товаров в ней значительно отличается друг от друга. Для многих регионов еще требуется более детальная доработка всех этих показателей с учетом некоторых местных условий. Набор продовольствия в корзинке прожиточного минимума может быть различен, различны и сами суммы. Если в Якутии на начало лета прожиточный минимум составлял 25 тысяч рублей, то в Дагестане лишь 8,5 тысячи.

На местный уровень законом отдается и разработка показателя для основных социально-демографических групп. Их четыре: дети до 7 лет, дети от 7 до 16 лет, трудоспособные и пенсионеры. Каждая из групп имеет свою потребительскую корзину, где набор продуктов значительно отличается друг от друга. Существует и свой набор продовольственных товаров для людей разных профессий: корзина шахтера более калорийна и богата питательными веществами, чем корзина бухгалтера. Система потребительских корзин для различных профессиональных групп уже разработана в Минтруде, однако упоминание о прожиточном минимуме для них в новом проекте закона нет.

Показатели прожиточного минимума будут периодически утверждаться органами законодательной власти по представлению правительства после консультаций с представителями профсоюзов и работодателей. Они могут пересматриваться с учетом изменения цен, но не реже одного раза в год. Это поможет выработать им единую позицию и подходы к определению данного показателя.

В настоящее время многие органи-

зации используют разные методики для установления уровня бедности. Но в большинстве случаев они не являются достаточно обоснованными и преследуют зачастую вполне определенные политические цели. Например, профсоюзы вообще отвергают понятие прожиточного минимума. Они употребляют показатель минимального потребительского бюджета для определения уровня бедности. Вводя незначительные коррективы в потребительскую корзину, профсоюзы по сути мало что меняют. В результате их методика утверждает, что более 80% россиян находятся ниже черты бедности. Это не новость ни для кого и только лишний раз подчеркивает нашу бедность. На основе этих выводов профсоюзы выдвигают требования о повышении минимальной заработной платы, увеличении сумм различных социальных выплат и т. п.

Часто в газетах используется иной показатель. Он лег в основу определения прожиточного минимума в новом законе. Это так называемая стоимость набора 19 основных продовольственных товаров. Он рассчитывается Госкомстатом и рядом иных правительственных органов. Впервые этот набор возник еще в 1990 году при разработке программы «500 дней». Эта методика вызывает далеко не однозначную реакцию у экспертов. Например, авторитетный специалист в области уровня жизни Евгений Гонтмахер утверждает, что тогда данный показатель был составлен наспех, без достаточного научного, медицинского, психологического обоснования. Вполне очевидна его невозможность адекватно оценить динамику и масштабы бедности, так как он включает лишь продукты, исключая услуги и непродовольственные товары.

Статья 5 проекта закона гласит, что общероссийский прожиточный минимум предназначается для оценки уровня жизни населения, формирования общегосударственных программ социальной поддержки и распределения средств в этих целях. Кроме того, он служит обоснованием для установления минимальных размеров оплаты труда, пен-

сий, стипендий, пособий и прочих социальных выплат. В свою очередь, данный показатель по отдельно взятой области, краю или республике является базисом при разработке региональных социальных программ и для определения критериев малообеспеченности граждан с целью оказания им адресной социальной поддержки. По логике вещей, минимальная зарплата не может быть ниже прожиточного минимума. В июне наименьший размер оплаты труда в России установлен на уровне 7700 рублей в месяц. В свою очередь прожиточный минимум за май составил 12,9 тысячи рублей, а для трудоспособного населения — 14,3 тысячи. Если принять во внимание, что на тот период времени минимальная заработная плата составляла 4275 рублей, то она составит лишь около 30% от прожиточного минимума. И это лишь стоимость минимальной потребительской корзины из 19 продуктов питания, не учитывающей иные потребности человека.

Как это ни парадоксально, положение пенсионеров в нынешней ситуации намного лучше. Их минимальная пенсия составляла на июль 91,3% от прожиточного минимума пенсионера.

Если уже сегодня перейти от выплат минимальной заработной платы (4275 руб.) к прожиточному минимуму (14682 руб. на 13 июля сего года), то государство в лице правительства должно взять на себя обязательство выплачивать эти средства, систематически индексируя их. По данным Госкомстата, с января по июль стоимость набора из 19 важнейших продуктов питания возросла более чем в три раза. Совершенно очевидно, что экономика страны не в состоянии выдержать такого шага. Несомненно, это станет новым витком гиперинфляции, в результате которого денежная система страны может просто рухнуть.

Но это еще не все. Речь идет не только об увеличении размеров минимальной оплаты труда. Автоматически при увеличении ставки первого разряда единой тарифной сетки необходимо будет увеличивать также значение всей

тарифной сетки. Последствия этого вполне очевидны. Конечно, в идеальной ситуации переход от минимума зарплаты к прожиточному минимуму возможен и нужен, но лишь при условии стабильной ситуации в экономике. О России этого сказать пока нельзя. По подсчетам правительства, недавнее увеличение минимальной зарплаты в 1,8 раза будет стоить стране 550 миллиардов рублей ежемесячно. Рассматриваемый же вариант приведет к тому, что наименьшая зарплата вырастет в 2,5 раза и государству потребуется один триллион триста миллиардов в месяц (или 12–15 триллионов в год) на осуществление этой программы.

Предусмотрев все последствия, авторы закона ввели одну очень важную статью в тексте документа. Статья 8 регламентирует применение прожиточного минимума в условиях кризиса экономики. Согласно ей минимальные размеры оплаты труда, пенсий, стипендий, пособий и иных социальных выплат определяются в этот период, исходя из реальных экономических условий. Таким образом, вводится понятие поэтапности сокращения разрыва между прожиточным минимумом и наименьшими зарплатами. Что же это значит? В условиях кризиса данный показатель рассматривается как перспектива, но не более. Правительство устанавливает этапы достижения прожиточного минимума по мере стабилизации экономики. Очевидно, что данная статья представляет исполнительным органам легальную возможность отложить на неопределенное время введение в действие положения об индексации минимальных размеров оплаты труда к уровню прожиточного минимума. Такой переход займет длительное время и закончится лишь, когда экономика стабилизируется. Одновременно правительство будет пытаться сократить бюджетные расходы до минимума, в том числе и при помощи сокращения и ликвидации предприятий и организаций бюджетной сферы. Очень скоро мы увидим, какой путь выбрало правительство.

Владимир РАХМАНОВ.



журнал в журнале

ЖЕРТВАМ РЕПРЕССИЙ:

МИНИМУМ ПО СТАРОСТИ ПЛЮС 50%

В службы социальной защиты на местах, в редакцию приходит немало писем с просьбами разъяснить, какие пенсионные льготы предоставлены людям, необоснованно репрессированным по политическим мотивам. Об этом не раз рассказывалось в публикациях журнала «Социальная защита» и газеты «Ваше право». Сегодня об изменениях и дополнениях в нормативные акты рассказывает начальник отдела пособий и компенсаций управления организации пенсионного обслуживания Минсоцзащиты РФ Андрей НАЗАРОВ.

Политическими репрессиями в широком смысле признаются различные меры принуждения, применяемые государством по политическим мотивам, в виде лишения жизни или свободы, помещения на принудительное лечение в психиатрические лечебные учреждения, выдворения из страны и лишения гражданства, выселения групп населения из мест проживания, направления в ссылку, высылку и на спецпоселение, привлечение к принудительному труду в условиях ограничения свободы, а также иное лишение или ограничение прав и свобод лиц, признанных социально опасными для государства или политического строя по классовым, социальным, национальным, религиозным или иным признакам, осуществляющееся по решениям судов и других органов, наделенных судебными функциями, либо в административном порядке органами исполнительной власти и должностными лицами.

Порядок, условия и последствия реабилитации в настоящее время в целом регулируются двумя законодательными актами - Законом РФ от 18 октября 1991 года «О реабилитации жертв политических репрессий» и Законом РФ от 26 апреля 1991 года «О реабилитации репрессированных народов».

Для лиц, репрессированных по политическим мотивам и впоследствии ре-

абилитированных, пенсионное законодательство содержит целый ряд льгот, касающихся назначения пенсии, исчисления трудового стажа, повышения пенсии, ее выплаты.

Во-первых, для указанной категории граждан Закон РСФСР «О государственных пенсиях в РСФСР» был введен в действие в полном объеме (с применением всех его норм) с 1 марта 1991 года, то есть гораздо раньше, чем для большинства граждан, для которых он вводился с 1 мая 1992 года (см. статью 1 Закона РФ от 03.04.1992 г. «О досрочном введении в действие Закона РСФСР «О государственных пенсиях в РСФСР»»). Таким образом, репрессированные граждане могли получать пенсию в увеличенном размере (а пенсия по нормам нового законодательства, как правило, превышала пенсию, назначенную в старом порядке) с более раннего срока. В этом и заключается суть данной льготы.

Во-вторых, при расчете пенсии необоснованно репрессированным по политическим мотивам лицам, ее размер повышается на 50 процентов минимальной пенсии по старости (статья 110 Закона РСФСР «О государственных пенсиях в РСФСР» в редакции Закона РФ от 15.01.1993 г.), что с августа 1993 года составляет 7310 рублей (до 1 января 1993 года величина повышения пенсии со-

ставляла 25 процентов минимальной пенсии по старости).

Перечисленные льготы предоставляются репрессированным по политическим мотивам гражданам независимо от вида примененной к ним репрессии, то есть независимо от того, находились ли они в местах заключения, были направлены в ссылку, высланы из страны и лишены гражданства и т.д.

Для отдельных категорий репрессированных в зависимости от вида наказания (репрессии) установлены дополнительные льготы.

Так, необоснованно репрессированным гражданам, содержащимся под стражей, пребывавшим в местах заключения, направленным в ссылку в соответствии со статьей 94 Закона РСФСР «О государственных пенсиях в РСФСР» время их содержания под стражей, заключения, ссылки засчитывается в общий трудовой стаж в тройном размере. Лицам же из числа репрессированных народов (реабилитированных в соответствии с Законом РСФСР «О реабилитации репрессированных народов»), кроме того, в стаж в тройном размере засчитывается и время нахождения на спецпоселении (статья 10 Закона РСФСР «О реабилитации репрессированных народов»).

Насколько размер пенсии напрямую зависит от продолжительности трудового стажа (за каждый год стажа, превышающий требуемый для назначения пенсии, ее размер повышается на один процент), данная льгота имеет существенное значение.

С 1 декабря 1991 года для лиц, подвергшихся политическим репрессиям в виде лишения свободы, ссылки или высылки, а также необоснованно помещавшихся в психиатрические лечебные учреждения (если они являются пенсионерами или инвалидами), при содержании их в домах-интернатах для престарелых и инвалидов на полном государственном обеспечении сохраняется не менее 25 процентов назначенной пенсии (статья 16 Закона РФ «О реабилитации жертв политических репрессий») (для справки - другим категориям пенсионеров и инвалидов (за исключением инвалидов вследствие военной травмы, участников Великой Отечественной войны, включая лиц вольнонаемного

состава, юнг, сыновей (воспитанников) полков, за которыми также сохраняется 25 процентов пенсии) при помещении их в дома престарелых и инвалидов выплачивается 20 процентов пенсии). С 1 января 1993 года, после внесения соответствующих дополнений и изменений в Закон РСФСР «О государственных пенсиях в РСФСР» (статья 122) указанный порядок выплаты пенсии распространен на всех реабилитированных граждан независимо от вида примененной к ним репрессии.

Пенсионные льготы предоставляются только тем реабилитированным гражданам, кто получает пенсию в соответствии с российским законодательством, то есть, постоянно проживающим в России. При этом в настоящее время не имеет значения, на территории какого государства (республики) были указанные лица репрессированы и реабилитированы.

До 5 января 1993 года пенсионные льготы распространялись только на лиц, репрессированных на территории Российской Федерации, а также на всех граждан, реабилитированных по союзному законодательству, независимо от того, где они подвергались репрессиям. После принятия 22 декабря 1992 года Закона выяснены очередные изменения и дополнения в Закон РФ «О реабилитации жертв политических репрессий» (вступили в силу со дня публикации - 05.01.1993 г.). Право на такие льготы приобрели и репрессированные за пределами Российской Федерации. Однако лица, которые были репрессированы за пределами России, имеют право на пенсионные льготы только в том случае, если принятые в отношении их уполномоченными на то органами государств - бывших республик СССР решения не противоречат законодательству Российской Федерации.

Поэтому при назначении пенсии и рассмотрении права на применение соответствующих пенсионных норм, во-первых, выясняется, являлась ли репрессия политической, и, во-вторых, не противоречит ли принятое решение о реабилитации российскому законодательству (то есть нормам статьи 4 Закона РФ «О реабилитации жертв политических репрессий», в которой указаны обстоятельства, при наличии

которых реабилитация не производится).

Однако не во всех случаях требуется какая-либо дополнительная проверка.

Например, нет необходимости что-либо дополнительно выяснять, если обращающиеся за назначением пенсии лица репрессированы за: антисоветскую агитацию и пропаганду; распространение заведомо ложных измышлений, порочащих советский государственный или общественный строй; нарушение законов об отделении церкви от государства и школы от церкви; посягательство на личность и права граждан под видом исполнения религиозных обрядов, побег из мест лишения свободы, ссылки и спецпоселения, мест привлечения к принудительному труду в условиях ограничения свободы, если они находились в указанных местах в связи с необоснованными политическими репрессиями, то есть по тем составам преступления, по которым в соответствии со статьей 5 Закона РФ «О реабилитации жертв политических репрессий» реабилитация производится независимо от фактической обоснованности обвинения.

Основным документом для приобретения права на пенсионные льготы является документ о реабилитации, который выдается в порядке, установленном Законом РФ «О реабилитации жертв политических репрессий», органами прокуратуры либо внутренних дел, а в некоторых случаях и судами.

Лица, реабилитированные государствами — бывшими республиками СССР, представляют документы о реабилитации, выданные в этих государствах. В соответствии со статьей 11 Закона Российской Федерации «О реабилитации жертв политических репрессий» (с учетом изменений, внесенных в названный Закон 3 сентября 1993 года) указанные документы имеют силу на территории России. При необходимости органы прокуратуры и внутренних дел Российской Федерации, если имеются какие-либо сомнения о соответствии этих документов российскому законодательству, могут запрашивать у компетентных органов государств — бывших союзных республик СССР, выдавших эти документы, сведения об основаниях реабилитации и давать по ним соответствующие заключения.

ЕСЛИ ВЫ РАБОТАЛИ НА КРАЙНЕМ СЕВЕРЕ

Главам администраций республик, краев, областей, автономной области, автономных округов

Министерствам социальной защиты населения республик в составе Российской Федерации, департаментам, комитетам (Главным управлениям, управлениям и отделам) социальной защиты населения краев, областей, автономных образований, гг. Москвы и Санкт-Петербурга
Региональным отделам Госкомсевера России
Министерствам, ведомствам России (по списку)

В связи с поступающими запросами Министерство социальной защиты населения Российской Федерации и Государственный комитет Российской Федерации по социально-экономическому развитию Севера направляют для использования в практической работе рекомендации о порядке применения норм пенсионного обеспечения, установленных Законом Российской Федерации «О государственных гарантиях и компенсациях для лиц, работающих и проживающих в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях» (введен в действие с 1 июня 1993г.).

Подготовленный порядок войдет составной частью в инструкцию по применению Закона, которая будет издана после принятия других нормативных актов, предусмотренных организационным планом мероприятий по реализации Закона, утвержденным распоряжением Совета Министров — Правительства Российской Федерации от 1 июня 1993 г. № 967-р.

Заместитель Министра социальной
защиты населения РФ
Ю. З. ЛЮБЛИН
27.09.93 г. № 1-2806-18

Первый Заместитель Председателя
Госкомсевера России
В. А. КНЯЗЕВ
27.09.93 г. № 2374

Рекомендации о порядке применения норм пенсионного обеспечения, установленных Законом Российской Федерации «О государственных гарантиях и компенсациях для лиц, работающих и проживающих в районах крайнего Севера и приравненных к ним местностях»

СТАТЬЯ 25. Пенсии в связи с работой в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях

Пенсии в связи с работой в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях устанавливаются: мужчинам — по достижении 55 лет и женщинам — по достижении 50 лет, если они проработали не менее 15 календарных лет в районах Крайнего Севера, либо не менее 20 календарных лет в приравненных к ним местностях и имеют общий трудовой стаж соответственно не менее 25 и 20 лет.

Женщинам, имеющим двух и более детей, пенсия устанавливается по достижении 50 лет при общем трудовом стаже 20 лет, если они проработали не менее 12 календарных лет в районах Крайнего Севера и не менее 17 календарных лет в приравненных к ним местностях.

Гражданам, работавшим в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях, пенсия устанавливается за 15 календарных лет работы на Крайнем Севере. При этом каждый календарный год работы в местностях, приравненных

к районам Крайнего Севера, считается за девять месяцев работы в районах Крайнего Севера.

Гражданам, проработавшим в районах Крайнего Севера не менее 7 лет 6 месяцев, пенсия назначается с уменьшением общеустановленного пенсионного возраста (для мужчин — 60 лет, для женщин — 55 лет), на четыре месяца за каждый полный календарный год работы в этих районах.

1. При назначении пенсии в связи с работой в районах Крайнего Севера применяется Перечень районов Крайнего Севера и приравненных к ним местностей, действующий ко дню обращения за пенсией.

До утверждения нового Перечня в установленном порядке (статья 2 Закона) следует использовать Перечень районов Крайнего Севера и местностей, приравненных к районам Крайнего Севера, применяемый при назначении пенсий в соответствии с Законом РСФСР «О государственных пенсиях в РСФСР» (Постановление Совета Министров РСФСР от 22 июня 1991 г. № 347 с последующими изменениями и дополнениями).

2. Женщинам, имеющим двух и

более детей, в том числе и усыновленных, снижение специального стажа производится независимо от возраста детей и продолжительности их воспитания на день обращения за пенсией.

3. Конкретный порядок применения данной статьи регулируется пенсионным законодательством и нормативными актами Минсоцзащиты России.

СТАТЬЯ 26. Условия, определяющие право на пенсию отдельных категорий работников

Право на пенсию на льготных основаниях имеют оленеводы, рыбаки, охотники-промысловики, проживающие постоянно в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях: мужчины — по достижении 50 лет и при стаже указанной работы не менее 25 лет и женщины — по достижении 45 лет и при стаже указанной работы не менее 20 лет.

1. Конкретный порядок применения данной статьи регулируется пенсионным законодательством и нормативными актами Минсоцзащиты России.

СТАТЬЯ 27. Социальные пенсии лицам из числа малочисленных народов Севера

Социальные пенсии, установленные Законом РСФСР «О государственных пенсиях в РСФСР», гражданам из числа малочисленных народов Севера назначаются: мужчинам — по достижении 55 лет, женщинам — по достижении 50 лет в размере минимальной пенсии по старости.

1. При установлении социальных пенсий для малочисленных на-

родов Севера следует руководствоваться перечнем народов Севера, по данным переписи населения 1989 г., а также Постановлением Совета национальностей Верховного Совета Российской Федерации от 24 февраля 1993 г. № 4538-1.

К народам Севера относятся: ненцы, эвенки, ханты, эвены, чукчи, нанайцы, коряки, манси, долганы, нивхи, селькупы, ульчи, ительмены, удэгейцы, саами, эскимосы, чуванцы, нганасаны, юкагиры, кеты, орочи, тофалары, алеуты, негидальцы, энцы, ороки, шорцы, телеуты, кумандинцы.

СТАТЬЯ 28. Исчисление трудового стажа для назначения пенсий в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях

При подсчете трудового стажа для назначения пенсии на общих, льготных основаниях а также в связи с особыми условиями труда период работы в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях исчисляется в полуторном размере независимо от факта заключения срочного трудового договора (контракта).

1. Время работы в эти районах и местностях засчитывается в полуторном размере в общий трудовой стаж, а также в специальный стаж для назначения пенсий в связи с особыми условиями труда и на льготных основаниях (статьи 10, 11, 12, 14, 15 Закона РСФСР «О государственных пенсиях в РСФСР», статья 26 Закона Российской Федерации «О государственных гарантиях и компенсациях для лиц, работающих и проживающих

ВСЕ О ПЕНСИЯХ

в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях»).

2. Конкретный порядок применения данной статьи регулируется пенсионным законодательством и нормативными актами Минсоцзащиты России.

СТАТЬЯ 29. Суммирование трудового стажа с различными особыми условиями труда при назначении пенсии по старости за работу в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях

При определении трудового стажа для назначения пенсии по старости в связи с работой в районах крайнего Севера и приравненных к ним местностях к указанной работе приравнивается трудовая деятельность, дающая право на пенсию в связи с особыми условиями труда.

Лицам, проработавшим не менее 15 календарных лет в районах Крайнего Севера или не менее 20 календарных лет в приравненных к ним местностях, и имеющим необходимый для назначения пенсии в связи с особыми условиями труда трудовой стаж, возраст, установленный для назначения указанной пенсии, уменьшается на пять лет.

1. К работе в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях приравниваются следующие виды трудовой деятельности, к которой относится работа (независимо от местности, где она протекала):

а) предусмотренная Списком № 1 производств, работ, профессий, должностей и показателей на подземных работах, на работах с

особо вредными и особо тяжелыми условиями труда;

б) предусмотренная Списком № 2 производств, работ, профессий, должностей и показателей с вредными и тяжелыми условиями труда;

в) женщины в качестве трактористов-машинистов в сельском хозяйстве, в других отраслях народного хозяйства, а также в качестве машинистов строительных, дорожных и погрузочно-разгрузочных машин;

г) женщины в текстильной промышленности на работах с повышенной интенсивностью и тяжестью;

д) по непосредственному осуществлению организации перевозок и обеспечению безопасности движения на железнодорожном транспорте и метрополитене, водителей грузовых автомобилей непосредственно в технологическом процессе на шахтах, в рудниках, разрезах и рудных карьерах на вывозке угля, сланца, руды, породы;

е) в экспедициях, партиях, отрядах, на участках и в бригадах непосредственно на полевых геологоразведочных, поисковых, топографо-геодезических, геофизических, гидрографических, гидрологических, лесоустроительных и изыскательских работах;

ж) на лесозаготовках и лесосплаве, включая обслуживание механизмов и оборудования в качестве рабочих и мастеров, в том числе старших мастеров (по списку профессий, должностей и производств);

з) на погрузочно-разгрузочных работах в портах в качестве механизаторов (докеров-механизаторов) комплексных бригад;

и) в плавсоставе на судах морского, речного флота и флота рыб-

ной промышленности (кроме судов портовых, постоянно работающих на акватории порта, служебно-вспомогательных, разъездных, пригородного и внутригородского сообщения);

к) на регулярных городских пассажирских маршрутах в качестве водителей автобусов, троллейбусов, трамваев.

Лицам, проработавшим не менее 15 календарных лет в районах Крайнего Севера или не менее 20 календарных лет в приравненных к ним местностях, и имеющим необходимый для назначения пенсии в связи с особыми условиями труда трудовой стаж, возраст, установленный для назначения пенсии по статье 12 Закона РСФСР «О государственных пенсиях в РСФСР», снижается на пять лет.

ПРИМЕР: Рабочий подземного рудника по добыче полезных ископаемых проработал на различных работах в районах Крайнего Севера 15 календарных лет, в том числе 5 лет на подземной работе, дающей право на льготное пенсионное обеспечение по Списку № 1 производств, работ, профессий, должностей и показателей. Кроме того, он имеет стаж подземной работы в других регионах 2,5 года. Поскольку он имеет право на пенсию по Списку № 1 и одновременно — необходимую продолжительность работы в районах Крайнего Севера, пенсия по старости ему будет назначена по достижении 45 лет.

2. Конкретный порядок оформления пенсий лицам, проработавшим не менее 15 календарных лет в районах Крайнего Севера или не менее 20 календарных лет в при-

равненных к ним местностях на производствах с особыми условиями труда, и имеющим необходимой для назначения пенсии трудовой стаж, устанавливается Минсоцзащиты России.

СТАТЬЯ 30. Повышение размеров трудовых и социальных пенсий гражданам, проживающим в районах, где к заработной плате установлен районный коэффициент

Для граждан, проживающих в районах, где установлен районный коэффициент к заработной плате, размеры трудовых и социальных пенсий определяются с применением соответствующего районного коэффициента к заработной плате.

1. При исчислении пенсий применяется единый для всех производственных и непроизводственных отраслей районный коэффициент к заработной плате, утвержденный в установленном порядке для данного региона (статья 10 Закона).

До утверждения указанных коэффициентов применяются единые районные коэффициенты к заработной плате, а при отсутствии — районные коэффициенты, предусмотренные для производственных отраслей, установленные Правительством Российской Федерации либо ранее утвержденные Правительством СССР и продолжающие действовать в настоящее время.

2. При определении размеров трудовых и социальных пенсий граждан, проживающих в районах, где установлен районный коэффициент к заработной плате, применяются части первая и вто-

рая статьи 112 Закона РСФСР «О государственных пенсиях в РСФСР».

СТАТЬЯ 31. Сохранение размера пенсии при выезде из районов Крайнего Севера и приравненных к ним местностей

Лицам, проработавшим в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях, соответственно не менее 15 и 20 календарных лет, пенсия назначается и выплачивается с учетом районного коэффициента к заработной плате, независимо от места проживания и времени обращения за пенсией.

Этот порядок распространяется также на лиц, имеющих право на пенсию в связи с особыми условиями труда. Пенсия устанавливается:

по Списку № 1 производств, работ, профессий, должностей и показателей мужчинам, проработавшим на Крайнем Севере не менее 6 лет и 8 месяцев и женщинам — не менее 5 лет;

по Списку № 2 производств, работ, профессий, должностей и показателей мужчинам, проработавшим на Крайнем Севере не менее 8 лет и 4 месяцев и женщинам — не менее 6 лет 8 месяцев.

Пенсии, назначенные до вступления настоящего Закона в силу, подлежат пересмотру в соответствии с правилами настоящей статьи.

Порядок пенсионного обеспечения указанных лиц на территории других государств регулируется межгосударственными соглашениями.

1. При назначении пенсий в соответствии с данной статьей учитывается районный коэффициент, фактически начислявшийся к за-

работной плате в период работы в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях. При этом применяется последний по времени получения коэффициент.

2. В случае изменения размеров районных коэффициентов пенсии, назначенные и выплачиваемые за пределами указанных районов и местностей, не пересматриваются.

3. С учетом соответствующего районного коэффициента назначаются пенсии по старости независимо от их основания, по инвалидности, за выслугу лет, если имеется 15—20 календарных лет работы в районах Крайнего Севера и приравненных к ним местностях.

В таком же порядке исчисляются пенсии лицам, имеющим право на пенсию по старости в связи с особыми условиями труда (пп. «а» и «б» статьи 12 Закона РСФСР «О государственных пенсиях в РСФСР»), если они проработали на Крайнем Севере на работах, предусмотренных Списками № 1 и № 2, не менее указанных в части третьей и части четвертой статьи 31 Закона периодов.

4. Пенсии, назначенные до введения в действие Закона, пересматриваются по мере обращения граждан.

В тех случаях, когда в пенсионном деле имеются все требуемые документы, пенсия пересчитывается с 1 июня 1993 года. При необходимости предоставления дополнительных документов перерасчет производится по правилам статьи 121 Закона РСФСР «О государственных пенсиях в РСФСР».

5. Конкретный порядок перерасчета пенсий устанавливается Минсоцзащиты России.

ЧТО

связывает между собой телекомпанию ВИА
и Космодром в Плесецке, Аэрофлот и ТОКОбанк?
То, что все они используют компьютеры SUMMIT SYSTEMS!
Вот они:

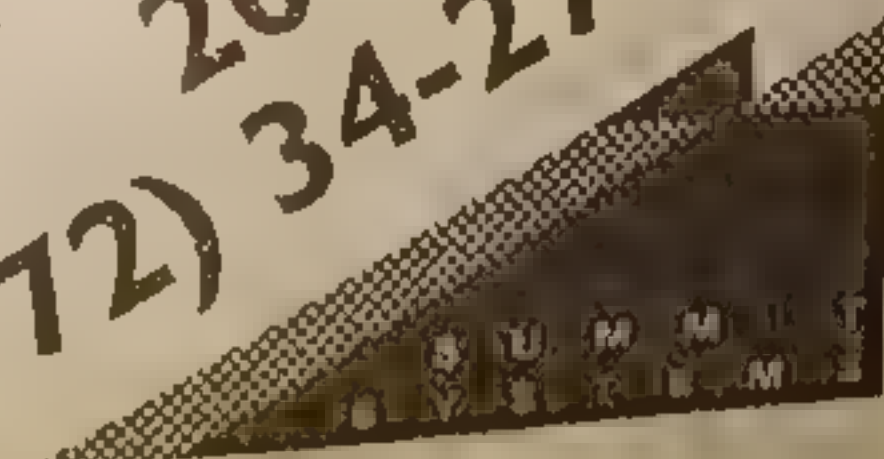
С OmegaServer
Channelon Express
Channelon
Channelon Delta
Elegant Plus
Elegant

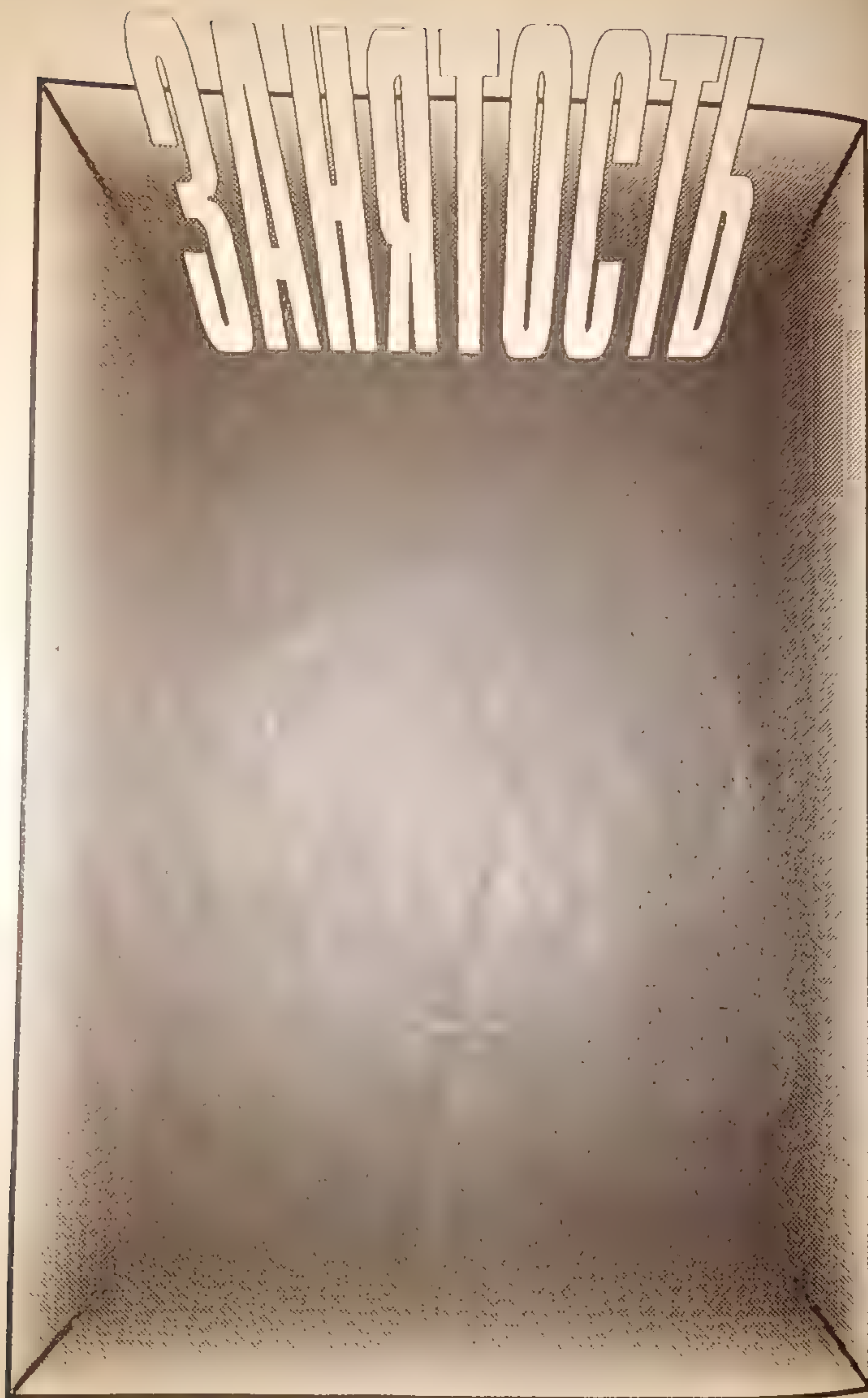
ИСКЛЮЧИТЕЛЬНО

высокая производительность компьютеров,
лицензионные сети NOVELL и сетевое оборудование,
2-х годичная гарантия, сервис в течение 48 часов
делает SUMMIT недостижимой вершиной среди конкурентов!
Ищем новых дилеров.

ΣVA
LIMITED

(095) 200-0007
200-1316
(0172) 34-27-72





Журнал в журнале

У ВСЕХ свои проблемы. У многих предприятий — общие. Нарушились связи. А в результате — нет сырья, материалов, спроса, денег, и страдают от этого коллективы. Одних работников отправляют в вынужденные отпуска без оплаты, другим приходится работать полсмены или не все пять дней в неделю. А соответственно и зарплата — у кого пол-оклада, у кого — еще меньше. И получается: сидят люди как бы на краешке стула. Вроде бы при деле, но дело это не кормит.

Попавшим в такое трудное положение решила помочь Федеральная служба занятости. Приказом ее руководителя утвержден «Временный порядок предоставления компенсационных выплат работникам предприятий, учреждений и организаций, вынужденно работающим неполный рабочий день или неполную рабочую неделю».

В документе подробно расписаны условия предоставления таких выплат. Обращаем внимание на самый важный момент. Служба занятости может помочь лишь тем, у кого зарплата меньше официально утвержденного минимума, и доплачивает только до минимума. Причем идти туда должен не сам работник, а представитель администрации. Ведь деньги даются не на каждого в конверте, а общей суммой на предприятие.

Следует иметь в виду и такой житейский момент. Доплаты до минимума чаще всего требуются небольшие. И вот руководство думает: а стоит ли из-за этих грошей дело затевать? Сколько бумаг надо оформить, гонять с ними специалистов, а в итоге могут ведь и отказать.

Для того, кто получает нормальную зарплату, компенсации, конечно, не деньги. Но для людей, которым они предназначены, дорога каждая сотня рублей. Поэтому тормозите руководство. Просите — и будет вам дано.

ЧАСТИЧНО

ПРИКАЗ

Федеральной службы занятости России
№ 67

г. Москва

от 26 мая 1993 г.

О предоставлении компенсационных выплат работникам предприятий, учреждений и организаций, вынужденно работающим неполный рабочий день или неполную рабочую неделю

В целях реализации пункта 4 Указа Президента Российской Федерации от 21 апреля 1993 года № 471 «О дополнительных мерах по защите трудовых прав граждан Российской Федерации в части оказания материальной поддержки работникам предприятий, учреждений и организаций, вынужденно работающим неполный рабочий день или неполную рабочую неделю в связи с ухудшением конъюнктуры и причинам финансового-экономического положения предприятий, приказываю:

1. Утвердить окладные коэффициенты Федеральной службы занятости России «Временный порядок предоставления компенсационных выплат работникам предприятий, учреждений и организаций, вынужденно работающим неполный рабочий день или неполную рабочую неделю» (Приложение).

2. Руководителям республиканских, входящих в состав Российской Федерации, краевых, областных, автономных образований, городов Москвы и Санкт-Петербурга, органов государственной службы занятости при установлении компенсационных выплат работникам, предусмотряемых пунктом 4 Указа Президента Российской Федерации от 21 апреля 1993 года № 471 «О дополнительных мерах по защите трудовых прав граждан Российской Федерации», руководствоваться настоящим «Временным порядком предоставления компенсационных выплат работникам предприятий, учреждений и организаций, вынужденно работающим неполный рабочий день или неполную рабочую неделю».

3. Производить, начиная с мая 1993 года, выплаты компенсаций из Государственного фонда занятости населения Российской Федерации работникам предприятий, учреждений и организаций, отработавшим в условиях неполного рабочего дня или неполной рабочей недели более 2-х месяцев.

4. Выделение финансовых средств из Государственного фонда занятости населения Российской Федерации на компенсационные выплаты за май и июнь 1993 года производить при наличии резервов, предусмотренных статьей бюджета фонда «Временно свободные средства».

5. При формировании бюджета Государственного фонда занятости населения Российской Федерации начиная с III квартала 1993 года предусматривать соответствующую статью расходов на компенсационные выплаты работникам, работающим неполный рабочий день или неполную рабочую неделю.

6. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на Первого заместителя Руководителя Федеральной службы занятости России Славуцкого О. А.
Руководитель Федеральной службы занятости России

Ф. Т. ПРОКОПОВ

ЗАНЯТОСТЬ

БЕЗРАБОТНЫМ

Временный порядок

предоставления компенсационных выплат работникам предприятий, учреждений, организаций, вынужденно работающим неполный рабочий день или неполную рабочую неделю.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. В целях предотвращения массовых высвобождений, сохранения кадрового потенциала предприятий, учреждений, организаций работникам, вынужденно работающим неполный рабочий день или неполную рабочую неделю*, в связи с ухудшением финансово-экономического положения по объективным причинам, не зависящим от администрации предприятия, оказывается материальная поддержка в виде компенсационных выплат.

1.2. Компенсационные выплаты предоставляются за счет средств Государственного фонда занятости населения Российской Федерации** работникам предприятий, учреждений, организаций и иных хозяйствующих субъектов не являющихся форм собственности***, не прекратившим трудовых отношений с работодателем.

1.3. Финансовые средства на компенсационные выплаты выделяются на безвозвратной основе органами службы занятости по месту нахождения предприятий, исходя из наличия резервов после осуществления обязательных выплат в соответствии с законодательством о занятости.

К обязательным выплатам, осуществляемым в соответствии с законодательством о занятости, относятся расходы Фонда занятости, связанные с финансированием республиканских и региональных программ занятости, включая мероприятия по социальной защищенности различных групп населения, организацию профессиональной ориентации, профессиональной подготовки, переподготовки и повышения квалификации, выплаты пособий по безработице (стипендий), организацию общественных работ, поддержку трудовой и пред-

принимательской инициативы, предоставление материальной и иной помощи безработным гражданам, содержание органов службы занятости, возмещение расходов Пенсионного фонда, страховой резерв Фонда занятости и другие мероприятия, предусмотренные законодательством о занятости населения.

Финансовые средства на компенсационные выплаты не выделяются предприятиям, объявленным в установленном порядке несостоятельными (банкротами).

1.4. Компенсация для работников, вынужденно работающих в условиях неполного рабочего времени, выплачивается ежемесячно сверх заработной платы. При этом общая сумма выплат работнику в месяц с учетом заработной платы и компенсационных выплат не должна превышать установленного законодательством минимального размера оплаты труда.

II. УСЛОВИЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ, РАЗМЕРЫ И ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ КОМПЕНСАЦИОННЫХ ВЫПЛАТ

2.1. Компенсации выплачиваются при одновременном соблюдении всех нижеперечисленных условий следующим категориям работников, состоящим в штате предприятия:

работавшим до вынужденного перевода на неполный рабочий день или неполную рабочую неделю на условиях полного рабочего времени;

вынужденно отработавшим на условиях неполного рабочего времени более 2-х месяцев;

не получающим пенсию по старости, включая льготные пенсии (кроме пенсии по инвалидности).

2.2. Финансовые средства на компенсационные выплаты работникам из Фонда занятости предоставляются предприятиям при одновременном соблюдении следующих основных условий:

ухудшение по объективным причинам финансово-экономического положе-

* Далее — неполное рабочее время.

** Далее — Фонд занятости.

*** Далее — предприятие.

подтверждаемого документами, определенными в п. 3.1 (подпунктах а, б, в) настоящего Порядка;

наличие работников, отвечающих условиям п. 2.1 настоящего Порядка;

наличие программы мероприятий по финансово-экономическому оздоровлению производства, обеспечивающей реальную возможность оперативного восстановления нормального режима работы предприятия;

своевременные и в полном объеме произведенные предприятием отчисления страховых взносов в соответствии с установленным порядком в Фонд занятости;

приостановка вынужденных увольнений на весь период предоставления компенсационных выплат.

2.3. Сумма необходимых финансовых средств на выплаты компенсации определяется предприятием, исходя из численности работников, работающих на условиях пункта 2.2.

Сумма определяется индивидуально для каждого конкретного работника как разность между установленным законодательством минимальным размером оплаты труда и суммой начисленной заработной платы за расчетный период.

2.4. Сумма выделяемых предприятию, отвечающему условиям пункта 2.2, финансовых средств и период их предоставления устанавливается органами службы занятости, исходя из наличия средств в Фонде занятости и уровня безработицы в регионе.

2.5. Продолжительность выплаты компенсаций каждому работнику определяется администрацией предприятия в зависимости от суммы выделенных из Фонда занятости средств. При этом ежемесячная компенсация выплачивается работнику при работе его в условиях неполного рабочего времени более 2-х, но не свыше 6-ти месяцев.

III. ПОРЯДОК ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ СРЕДСТВ ДЛЯ КОМПЕНСАЦИОННЫХ ВЫПЛАТ

3.1. Для выделения финансовых средств на компенсационные выплаты работникам администрация предприятия (работодатель) обращается в органы службы занятости с заявлением (Приложение 1).

В заявлении указывается:

численность работников, вынужденно переведенных на условия неполного рабочего времени на срок более 2-х месяцев;

предполагаемая сумма и период

ЗАНЯТОСТЬ

предоставления компенсационных выплат.

К заявлению о выделении финансовых средств прилагаются:

а) приложение 4 к Инструкции Государственной налоговой службы Российской Федерации от 6 марта 1992 г. № 4 «О порядке исчисления и уплаты в бюджет налога на прибыль предприятий и организаций»;

б) банковская справка о платежеспособности предприятия;

в) справка о наличии собственных оборотных средств;

г) копия приказа о переводе работников предприятия на условия неполного рабочего времени;

д) программа мероприятий по финансово-экономическому оздоровлению предприятия;

е) документы о своевременных и в полном объеме произведенных предприятием отчислениях страховых взносов в Фонд занятости.

3.2. Органы службы занятости рассматривают заявления предприятий, отвечающих одновременно всем перечисленным в п. 2.2 настоящего Порядка условиям.

3.3. Для принятия решения о выделении финансовых средств органы службы занятости могут запрашивать у работодателей необходимую информацию, а также привлекать экспертов для оценки финансово-экономического состояния предприятия.

3.4. Решение о предоставлении (отказе) финансовых средств принимается органами службы занятости по каждому предприятию отдельно в течение месяца со дня получения от предприятия заявления на выделение финансовых средств для компенсационных выплат работникам с учетом перечисленных в разделе 2 настоящего Порядка условий и оформляется приказом (Приложения 2 и 3).

Администрации предприятия высылаются копия приказа (решения) о принятии органами службы занятости решения.

3.5. На основании принятого решения о предоставлении финансовых средств, соответствующий орган службы занятости заключает с администрацией предприятия Договор (Приложение 4).

В качестве основных условий предоставления финансовых средств в Договоре предусматриваются:

обязательная приостановка вынужденных увольнений на весь период предоставления предприятию финансовых средств на компенсационные выплаты;

использование предоставляемых финансовых средств исключительно на компенсационные выплаты работникам;

право контроля со стороны органов службы занятости за правильностью начисления и выплаты компенсаций администрацией предприятия.

В Договоре устанавливается период, за который будут производиться начисления компенсаций работникам. При этом первым месяцем, за который будут производиться начисления компенсационных выплат работникам, считается месяц, в котором подано заявление в органы службы занятости о предоставлении финансовых средств или любой последующий по решению администрации предприятия.

3.6. Администрация предприятия ежемесячно в соответствии с условиями п. 2.1. настоящего Порядка производит начисление компенсаций каждому работнику за расчетный период и определяет общую сумму необходимых финансовых средств для выплаты компенсаций.

Начисление компенсаций каждому работнику производится начиная с третьего месяца по шестой месяц включительно (подряд либо в сумме календарных месяцев) его работы на условиях неполного рабочего времени.

3.7. На основании произведенных расчетов администрация предприятия ежемесячно составляет и представляет в орган службы занятости по месту нахождения предприятия заявку на перечисление финансовых средств (Приложение 5).

3.8. Выплата компенсаций работникам производится администрацией предприятия один раз в месяц в том же порядке, что и заработная плата.

IV. ПОРЯДОК ВЗАИМНЫХ РАСЧЕТОВ ПРЕДПРИЯТИЙ

И ОРГАНОВ СЛУЖБЫ ЗАНЯТОСТИ

4.1. Перечисление финансовых средств на счет предприятия осуществляется органами службы занятости ежемесячно в установленном порядке в недельный срок со дня представления администрацией предприятия заявки. В платежных поручениях на перечисление этих средств органы службы занятости указывают целевое направление их расходования.

4.2. Расходы, связанные с перечислением средств на компенсационные выплаты работникам предприятий, финансируются за счет средств Фонда занятости.

4.3. Администрация предприятия ежемесячно, в течение 5-ти дней после выплаты компенсаций, отчитывается перед органом службы занятости об использовании предоставленных из Фонда занятости средств актом на их списание

(Приложение 6).

4.4. Перечисление финансовых средств приостанавливается при отсутствии акта на списание финансовых средств за предшествующий месяц или с момента признания факта несостоятельности (банкротства) предприятия арбитражным судом.

4.5. Перечисление финансовых средств прекращается и/или Договор расторгается в одностороннем порядке органами службы занятости в случае нарушения администрацией предприятия условий предоставления компенсационных выплат, установленных настоящим Порядком и Договором.

4.6. Суммы компенсационных выплат, незаконно выплаченные работникам, подлежат взысканию с предприятия в порядке, установленном законодательством.

4.7. Окончательные взаимные расчеты между администрацией предприятия и органами службы занятости производятся ко дню окончания срока Договора.

4.8. В исключительных случаях, при отсутствии средств, органы службы занятости могут обращаться в вышестоящие по подчиненности органы с ходатайством о их выделении на эти цели.

V. КОНТРОЛЬ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ СТОРОН

5.1. Контроль за расходованием средств, выделяемых из Государственного фонда занятости населения Российской Федерации на компенсационные выплаты, осуществляют органы службы занятости соответствующих уровней.

5.2. Ответственность за достоверность представленной информации и правильность использования выделяемых из Фонда занятости финансовых средств несет администрация предприятия в порядке, установленном законодательством.

5.3. При выделении финансовых средств вышестоящим по подчиненности органом службы занятости, ответственность за правомерность предоставления средств из Фонда занятости возлагается на орган службы занятости по месту нахождения предприятия.

5.4. Спорные вопросы и взаимные претензии администрации предприятия и органов службы занятости решаются вышестоящими органами службы занятости.

Зарегистрировано в Министерстве
юстиции

Российской Федерации

2 июня 1993 г.

Регистрационный № 268.

Частично безработным

ПРИЛОЖЕНИЕ 1
к временному порядку предоставления компенсационных вы-
плат работникам предприятий, учреждений, органи-
зованно работающим неполный рабочий день или неполную
рабочую неделю

Директору центра занятости

ЗАЯВЛЕНИЕ

о предоставлении финансовых средств

Предприятие _____

(полное наименование предприятия)

просит выделить финансовые средства в сумме _____

(сумма прописью)

для предоставления компенсационных выплат _____ работникам, вынуж-
денно работающим неполный рабочий день или неполную рабочую неделю
с " " _____ 199 г. (Приказы №№ от " " _____ 199 г.)

Предполагаемый период предоставления компенсационных выплат _____
месяцев.

Адрес предприятия: _____

Расчетный счет _____

Руководитель предприятия _____

(подпись)

(Ф. И. О.)

М. П.

Главный (старший) бухгалтер _____

(подпись)

(Ф. И. О.)

" " _____ 199 г.

Дата регистрации в Центре занятости " " _____ 199 г.

Регистрационный номер _____

Уполномоченный Центра занятости (Ф. И. О.) _____

(подпись)

К заявлению прилагаются:

Копия приложения 4 к Инструкции Государственной налоговой службы Россий-
ской Федерации от 6 марта 1992 г. № 4 "О порядке исчисления и уплаты в бюджет
налога на прибыль предприятий и организаций";

Бенковская справка о платежеспособности предприятия;

Справка о наличии собственных оборотных средств;

Копии платежных поручений о перечислении страховых взносов в Государ-
ственный фонд занятости населения Российской Федерации – 1 экз.;

Копии приказов о переводе работников предприятия на неполный рабочий день
или неполную рабочую неделю – 1 экз.;

Программа мероприятий по финансово-экономическому оздоровлению произ-
водства;

Документы составляются на дату обращения и заверяются соответствующими
подписями и подписью руководителя предприятия.

ЗАНЯТОСТЬ

ПРИЛОЖЕНИЕ 5

Директору Центра занятости

(наименование центра)

(наименование предприятия)

ЗАЯВКА

На основании Договора № _____ от "_____" _____ 199____ г. просим перечис-
лить на счет предприятия _____

(наименование предприятия)

финансовые средства для компенсационных выплат работникам, вынужденно
работающим неполный рабочий день или неполную рабочую неделю в размере

(сумма прописью)

на _____ человек за период с "_____" _____ 199____ г. по "_____" _____ 199____ г.

Руководитель предприятия _____ (Ф. И. О.)

Главный (старший) бухгалтер _____ (Ф. И. О.)

"_____" _____ 199____ г.

ПРИЛОЖЕНИЕ 6

АКТ

на списание финансовых средств, израсходованных на компенсационные выплаты
работникам, вынужденно работающим неполный рабочий день или неполную
рабочую неделю _____ "_____" _____ 199____ г.
г. _____

Согласно Договору № _____ от "_____" _____ 199____ г. и на основании
Заявки от "_____" _____ 199____ г.
предприятием _____

(полное наименование предприятия)

произведены компенсационные выплаты _____ чел.
за период с "_____" _____ 199____ г. по "_____" _____ 199____ г. в соответствии с
расчетно-платежными ведомостями № _____ от "_____" _____ 199____ г.
утвержденными в установленном порядке,
в сумме _____

(общая сумма цифрами и прописью)

в полном соответствии с п. 2.2 раздела II данного Договора.

Руководитель предприятия _____ (Ф. И. О.)

Главный (старший) бухгалтер _____ (Ф. И. О.)

М. П.

Частично безработным

РЫНОК-93: Виды на безработицу

Нынешний год, в особенности его лето, можно считать благополучным по ситуации с занятостью. Рынок труда продолжает оставаться самым стабильным элементом российской экономики. Уровень безработицы к концу первого полугодия равнялся 1%, что выглядит совершенно невероятным на фоне 20% спада производства, почти двухкратного сокращения инвестиций и 26-кратного повышения цен. Больше того, впервые за последние годы начало сокращаться число людей, не занятых трудовой деятельностью, в том числе имеющих статус безработного. Если в мае их было 1,1 миллиона человек, то уже в июле — 1 миллион 3 тысячи человек (безработных, соответственно, 750 тысяч и 717 тысяч человек).

Цифры более чем благополучные, даже по стандартам западных земель Германии, где сегодня 6% безработных, что тем не менее не вызывает ни у кого беспокойства. Но что скрывается за внешне благополучными цифрами и главное, что ожидает людей в ближайшие месяцы?

Разбираясь в происходящем на рынке труда, надо выделить несколько процессов, скрыто идущих там. Самое тревожное — его усыхание: общая численность занятых в народном хозяйстве в течение года уменьшилась на 2 миллиона человек. Было уволено на 2,4 миллиона человек больше, чем принято на работу. А число вакансий за то же время сократилось на 600 тысяч мест.

Изменение численности занятых четко различается по отраслям. По характеру изменений их можно

разделить на три группы. К первой группе относится топливно-энергетический комплекс, где, несмотря на падение объемов производства, количество занятыхросло. Вторая группа — машиностроение, металлообработка, легкая промышленность и производство строительных материалов. Здесь сокращение производства сопровождалось быстрым уменьшением количества работающих. В третьей же группе отраслей свертывание производства почти не влияло на занятость. Например, в химико-лесном комплексе число работающих чуть уменьшилось, а в металлургии — чуть увеличилось.

Анализ показывает, что эти колебания в числе занятых, как это ни грустно, связаны не с работой отрасли, а с размером заработка. В тех отраслях, где уровень зарплаты существенно превышал средний по стране (энергетика, нефтедобывающая, газовая, угольная, металлургическая промышленность), число занятыхросло. А там, где зарплата была ниже средней (например, в машиностроении, станкоинструментальной, легкой промышленности), начинались увольнения.

Итак, первый парадокс российской экономики: катастрофическое снижение объемов производства, охватившее практически все отрасли народного хозяйства, почти не отразилось на рынке труда. Целые отрасли простаивают — а безработных нет. В чем дело?

Как ни странно это звучит, кризис, который охватил экономику, одновременно сдерживал рост безработицы. Резкое сокращение государственных капиталовных вложений и отсутствие у предприятий финансовых возможностей не толь-

ко внедрять новые технологии, но и просто поддерживать производство в нормальном состоянии, привели к тому, что основная доля прибыли начала ими направляться на потребление. Так, в 1992 году на инвестирование направлялось лишь 8% полученной прибыли. Да и как может быть иначе, если сегодня любой банк кредит, даваемый больше чем на три месяца, рассматривает уже как долгосрочное капиталовложение.

Приспосабливаясь к условиям рынка, предприятия меняют политику занятости. Обычной стала практика частичных или полных остановок производства, отправление работников в неоплачиваемые отпуска по инициативе администрации. В этом состоянии частичной или скрытой безработицы находилось 2,2 миллиона работников промышленности, в том числе 700 тысяч человек работали в режиме неполного рабочего времени, а 1,4 миллиона человек были предоставлены отпуска. Сегодня этим затронуто каждое четвертое промышленное предприятие.

Но в то же время увеличивалась потребность в рабочей силе на основе так называемой «вторичной занятости»: за год число совместителей выросло на 0,5%, а работающих по договору подряда — на 1,1% от списочной численности занятых. В абсолютном выражении это увеличение составило 900 тысяч человек. Получается, что многие не занятые «не совсем безработные». Примерно четверть из них, продолжая числиться на государственном предприятии, занята в сфере новой экономики.

Однако происходящие в экономике структурные изменения не всегда сопровождаются увеличением спроса на рабочую силу. И здесь скрыт второй грустный парадокс российской экономики — наибольший спад инвестиций происходит именно в тех отраслях, которые определяют направление структур-

ной перестройки экономики: в электроэнергетике, топливной промышленности. Замедлилось развитие частного предпринимательства. По данным опросов общественного мнения, проведенным ВЦИОМ в 1992–1993 годах, почти половина опрошенных (49,1% и 47,5%) не желают организовывать собственное дело. Увеличение сферы обслуживания и социально-культурной сферы не сопровождается увеличением числа занятых здесь, как это происходило в других странах. Наоборот, наша сфера обслуживания сама начинает «выбрасывать» на рынок труда новых безработных. Судите сами: если доля занятых в сфере услуг составляет 25,9%, то ее «вклад» в общее количество высвобождаемых значительно выше — 40%. В течение 1992 года с предприятий торговли и общественного питания было высвобождено более 200 тысяч человек, а из бытового обслуживания и жилищно-коммунального хозяйства — более 46 тысяч человек.

И еще одно печальное новшество: рынок труда пополнился значительным количеством людей, которые раньше получали работу по специальным каналам государственного регулирования за движением рабочей силы. В первую очередь, выпускниками дневных учебных заведений. Резко увеличилась доля выпускников, получающих свободное распределение. Если в 1989 году их было всего 2,4% от общего числа выпускников, то теперь не получил распределения практически каждый второй. Для сведения родителей уточняем: больше всего не получивших распределения отмечено в экономических (40%), строительных (58%) вузах, а также в институтах, готовящих специалистов для транспорта (59% от общего количества).

Среди молодежи вообще безработица в полтора раза выше среднего уровня по стране. А среди молодых женщин еще примерно в

полтора раза больше безработных. Это к теме падения прав в стране.

Словом, рынок труда-93 представляет собой противоречивую картину. Можно сказать, что все не так плохо, как мы ожидали. Правда, есть в таком оптимистическом выводе одно «но»: уж больно он напоминает соревнование между инцидами по тому, чьи язвы самые страшные.

А что же дальше? По прогнозам специалистов, численность незанятых в ближайшем будущем может достигнуть в лучшем случае четырех, а в худшем — 12 миллионов человек. Этот рубеж может быть перекрыт, если и дальше сохранится тот же спад производства.

В этой связи наибольший интерес представляют собой данные микроэкономики, которые характеризуют перспективы безработицы для конкретных людей на конкретных предприятиях. По результатам социологического опроса населения таких промышленно развитых регионов, как Московская, Рязанская, Саратовская, Воронежская, Томская области, на вопрос «Беспокоит ли Вас лично возможность лишиться работы?» утвердительно ответили 75% опрошенных, а каждого второго эта возможность «очень беспокоит». Только 18% людей не беспокоятся на этот счет.

Представители каких социальных групп чаще всего ощущают неустойчивость своего положения? Как и раньше, это работники предпенсионного возраста и женщины. Но к ним теперь добавились специалисты и работники управления предприятий. И не случайно: в 1993 году уменьшилось количество вакансий для специалистов (с 1,5% в прошлом году до 1,00% в нынешнем). Среди них каждые два человека из троих опасаются потерять работу. То есть первый свой удар рынок наносит тем, от кого напрямую зависит овладение новыми ме-

тодами работы в условиях переходной экономики.

Беспокойство людей за свое будущее обосновано. Оно вызвано не только общим предчувствием надвигающейся беды, которым питано буквально все вокруг нас, но и конкретными знаниями. Почти на половине обследованных предприятий необходимость сокращений назрела давно. 40% опрошенных руководителей предприятий признали, что сокращения были отложены, потому что еще была надежда на улучшение экономической ситуации, 5% основной причиной назвали боязнь вызвать острые трудовые конфликты.

На вопрос «Предвидится ли сокращение на Вашем предприятии в 1993 году?» каждый пятый руководитель ответил, что «предполагаются большие сокращения». 41% планирует сокращение, хотя и не массовое, еще треть — отметила неопределенность ситуации. Только 6% опрошенных хозяйственных руководителей рассчитывают полностью сохранить состав работающих на их предприятиях, а 1% — планируют некоторое увеличение численности работников.

Ожидание потери работы в ближайшем будущем у значительной части обследованных усугубляется осознанием того, что шансы на получение нового места минимальны. 59% участников социологического опроса видели серьезные, даже непреодолимые трудности с трудоустройством и лишь 17% людей сохраняют уверенность в получении подходящей работы в случае увольнения. Неуверенность большинства опрошенных основывается на том, что они четко понимают причину ожидаемых массовых увольнений: сокращение производства. Вместе с тем появление новых рабочих мест в ходе структурной перестройки промышленности, как подтверждают опрошенные руководители предприятий, в Томской

области, например, не предвидится. В ближайшее время не планируется ни перепрофилирование производств, ни техническое обновление.

Второе важное обстоятельство, порождающее неуверенность людей в своем успехе на рынке труда, состоит в узости профессиональной подготовки большинства. Жесткая привязка к рабочему месту сегодня свойственна как специалистам, так и людям, занятым малоквалифицированным трудом. Раньше владение одной квалификацией считалось гарантией трудоустройства человека на любом предприятии, куда бы он ни обратился в поисках места. Теперь оно превратилось в гарантированную путевку на биржу труда. Но как раз переобучение — это самая большая проблема служб занятости. Известно, например, что в 1992 году из 2,4 миллиона человек, обратившихся в службу занятости за помощью в трудоустройстве, только 60 тысяч человек было направлено на профессиональную подготовку. Правда, часто виноваты в этом сами безработные, большинство из них наотрез отказываются идти учиться. И это тоже наводит на размышления.

Безработица в России, как показывает опыт последних полутора лет, абсолютно не влияет на формирование рынка труда. Хотя и появились признаки конкуренции людей за рабочие места, но это не конкуренция способностей к труду, профессиональных навыков и опыта людей. Не случайно на вопрос «Если на Вашем предприятии будет сокращение персонала, кого это коснется в первую очередь?» почти половина опрошенных хозяйственных руководителей ответили: «Всех в равной мере». То есть отбираться кандидаты на сокращение будут не по знаниям, умениям, способности трудиться, а по равному представительству всех цехов и отделов.

А все это приводит нас к одному выводу: сегодня масштабы безработицы и количество увольняемых на каждом предприятии определяются не приватизацией, структурной перестройкой, спадом производства и даже не экономическим положением предприятий. Главным образом это определяется стремлением работодателей обеспечить своим людям в условиях растущей инфляции приемлемый уровень заработка. И пока большинство российских предприятий остаются монополистами, пока отсутствует конкуренция, у них есть способы и дальше опровергать все прогнозы специалистов. Способы очень простые: если нет контроля за формированием себестоимости и регулированием заработной платы, значит, можно все свои финансовые проблемы переложить на покупателя.

До сих пор так и происходит. Темп роста оптовых цен опережает рост зарплаты, а темпы роста цен на услуги почти в полтора раза выше роста цен на товары. Ну скажите сами, разве будет у нас безработица, если можно за один билет в кино брать столько же, сколько раньше получали с полного зала.

А потому и причины массовой безработицы у нас могут быть точно такие же, к положению народного хозяйства не имеющие отношения. Например, личностные. Вспомним: наибольшее количество безработных приходится на первую половину прошлого года. Спад начался с августа 1992 года. Связано это было только с одним — с концом жесткой политики правительства Гайдара по стабилизации денежной системы. Теперь Гайдар, хоть и в другом качестве, снова вернулся в правительство...

Е. АЛЕКСАНДРОВА,
кандидат социологических наук.

Виды на безработицу

Семейные гарантии

Исправит ли безобразное положение с выплатой алиментов временная инструкция Минюста? И почему она временная? С этим вопросом мы обратились к Евгению Николаевичу Сидоренко, начальнику управления организационно-правового обеспечения судебной деятельности и исполнительных производств Минюста РФ.

ВМЕСТО ДЕНЕГ —

Только так в наше время
можно назвать
исполнительный
лист на алименты.

Временная она в силу того, что законодательство меняется очень динамично. Новый Закон пока не принят. Казалось бы, можно и подождать с утверждением каких-либо временных документов до вступления в силу нового закона. Но ждать уже просто нельзя, каждый день по этому поводу возникает миллион проблем. В этой инструкции мы лишь слегка попытались привести в соответствие нормативы с практикой, вынесли в нее давно «перезревшие» и очевидные вопросы. Убран, например, прежний порядок расчета алиментов с лиц, сотрудников российских организаций и учреждений, работающих за границей. Раньше алименты брали с заработка, который им причитался здесь, а тот, который получали в долларах за кордоном, не учитывали. По нашей инструкции исчисление алиментов будет идти со всего заработка.

В нашей инструкции, перечисляющей виды доходов, с которых начисляются алименты, появились слова: «ди-

виденды, акции, ценные бумаги, фермерская и предпринимательская деятельность». Согласитесь, эти слова давно у всех на слуху, но в наших инструкциях их не было, что давало возможность современным бизнесменам «уходить от алиментов». За это многие женщины нам спасибо скажут.

Но будут и обиженные, наверняка. Перестанут получать алименты с северных надбавок женщины, которые проживают в другом регионе, нежели работает бывший муж. Но нам кажется этот пункт справедливым. Стоимость жизни на Крайнем Севере и на юге сильно отличается друг от друга. И северные надбавки — это, своего рода, компенсации за тамошнюю дороговизну жизни. Алименты с этих надбавок станут получать только дети, которые также проживают в регионе, где эти надбавки действуют.

Посмотрим, как будет складываться судебная практика, и будем ждать выхода Закона.

ФИГОВЫЙ ЛИСТОК

ВРЕМЕННАЯ ИНСТРУКЦИЯ

о порядке удержания алиментов по исполнительным документам, переданным для производства взыскания предприятиям, учреждениям и организациям

1. Основаниями к удержанию и переводу алиментов являются: исполнительные листы, а в случае их утраты — дубликаты, письменные заявления граждан о добровольной уплате алиментов; отметки (записи) органов внутренних дел в паспортах лиц о том, что в соответствии с решениями судов эти лица обязаны к уплате алиментов, и сообщения

органов внутренних дел о наличии таких отметок (записей) в паспортах.

Удержание алиментов во всех названных случаях производится в порядке, предусмотренном для удержаний по исполнительным листам.

2. Полученные предприятиями, учреждениями и организациями всех видов собственности исполнительные до-

Семейные гарантии

кументы для взыскания алиментов регистрируются и не позднее следующего дня после их поступления передаются в бухгалтерию (расчетный отдел) под расписку ответственному лицу, назначаемому приказом руководителя.

3. Бухгалтерия регистрирует исполнительные документы в специальном журнале или карточке (приложение № 1) и хранит их наравне с ценными бумагами.

Бухгалтерия по месту основной работы, службы (учебы) должника, по получению сведений о работе должника по совместительству, в трехдневный срок сообщает взыскателю алиментов и суду по месту нахождения предприятия, учреждения, организации о совмещаемой должником работе и других дополнительных доходах для решения вопроса о выдаче второго исполнительного листа.

4. Бухгалтерия извещает взыскателя и судебного исполнителя о поступлении исполнительного листа путем направления заполненного обратного уведомления и о принятии к исполнению отметки (записи) в паспорте лица об обязанности уплаты алиментов, сообщения органа внутренних дел о ее наличии в паспорте и заявления о добровольной их уплате — письмом по прилагаемой форме (приложение № 2).

5. В письменном заявлении лица, изъявившего желание добровольно платить алименты, должны быть указаны:

фамилия, имя, отчество и адрес заявителя;

фамилия, имя, отчество и адрес лица, которому следует выплачивать или переводить алименты;

фамилия, имя, отчество, день, месяц и год рождения детей или других лиц, на содержание которых следует удерживать алименты; размер алиментов на содержание несовершеннолетних детей в твердой денежной сумме или в размере: на одного ребенка — одной четверти, на двух детей — одной трети, на трех и более детей — половины заработка (дохода), но не менее установленного законом; размер алиментов на содержание нуждающихся в материальной помощи родителей, супругов, других лиц — в твердой денежной сумме;

дата, с которой следует производить удержания.

При несоблюдении этих требований заявления к исполнению не принимаются.

6. Лицо, изъявившее желание добровольно платить алименты, вправе в

любое время увеличить размер или прекратить выплату алиментов, подав об этом письменное заявление, которое хранится в порядке, установленном п. 3 настоящей Инструкции. Бухгалтерия (расчетный отдел) обязана немедленно сообщить взыскателю и суду по месту нахождения предприятия, учреждения, организации о поступлении от гражданина такого заявления.

Если гражданин, с которого удерживаются алименты по его заявлению, меняет место работы, учебы или получения пенсии, удержание алиментов прекращается. Об этом немедленно извещается взыскатель и суд. Удержание алиментов может быть возобновлено на основании вновь поданного гражданином заявления. Задолженность по алиментам в этих случаях может быть удержана с должника по его заявлению либо взыскана в судебном порядке.

7. Взыскание алиментов производится с начисленной суммы заработка (дохода), причитающегося лицу, уплачивающему алименты, после удержания из этого заработка (дохода) подоходного налога.

8. Алименты удерживаются со всех видов дохода, получаемого как в валюте Российской Федерации, так и в иностранной валюте:

а) с основной заработной платы по должностным окладам, тарифным ставкам, сдельным расценкам и т. п., а также с заработной платы за работу по совместительству;

б) со всех видов доплат и надбавок к заработной плате;

в) с денежных и натуральных премий;

г) с оплаты за сверхурочную работу, а также за работу в праздничные дни;

д) с заработной платы, сохраняемой за время отпуска, а также получаемой при увольнении компенсации за неиспользованный отпуск в случае соединения отпусков за несколько лет;

е) с заработной платы, сохраняемой за время выполнения государственных и общественных обязанностей, за время повышения квалификации и в других случаях сохранения средней заработной платы;

ж) с районных коэффициентов к заработной плате, установленных работающим в местностях с тяжелыми и неблагоприятными климатическими условиями, если дети должника, на содержание которых выплачиваются алименты, проживают в аналогичных усло-

денежные алименты удерживаются из размера коэффициента, установленного для местности, где проживает дети, на которых взыскиваются алименты.

з) с вознаграждения за издательство и годовые итоги работы предприятий, учреждений и организаций, а также с различного рода надбавок, носящих постоянного характера;

и) с гонорара штатным литературным работникам газет и журналов, радио и телевидения и иных средств массовой информации, из фонда литературного гонорара, а также нештатным литературным работникам;

к) с дивидендов (доходов) по акциям и другим ценным бумагам;

л) с пенсий;

м) со стипендий;

н) с пособий по безработице;

о) с пособий по государственному социальному страхованию и с пособий по временной нетрудоспособности;

п) с сумм, выплачиваемых в возмещение ущерба в связи с утратой трудоспособности вследствие увечья или иного повреждения здоровья (за исключением, указанным в п. 13 ин. «в» настоящей инструкции);

р) с доходов от занятий фермерской и предпринимательской деятельностью.

9. С писателей, композиторов, художников и других творческих работников удержание алиментов производится с сумм авторского гонорара и вознаграждения, выплачиваемых за публичное исполнение произведения, а с получающих заработную плату — также и с заработной платы. С адвокатов — со всех видов заработка, получаемого за работу в юридических консультациях и по совместительству. С преподавателей, врачей, нотариусов и других лиц, занимающихся частной практикой, — с их дохода.

10. С военнослужащих, а также лиц рядового и начальствующего состава органов внутренних дел удержание алиментов производится с должностного оклада, оклада по воинскому званию, а также с процентных надбавок к окладам и других выплат, носящих постоянного характера, с учетом положений п. 8 «ж».

11. С лиц, отбывающих исправительные работы, взыскание алиментов по исполнительным листам должно производиться из полной суммы заработка без учета удержаний, произведенных по приговору, определению или постановлению суда.

Временная инструкция

12. Алиментные платежи с лиц, отбывающих наказание в исправительно-трудовых колониях, колониях-поселениях, тюрьмах, а также с лиц, находящихся в лечебно-трудовых профилакториях, наркологических отделениях психиатрических диспансеров, больниц и на промышленных предприятиях, нечисляются со всей заработной платы и суммы, включая и ту часть, которая относится в частичное возмещение расходов по их содержанию в указанных учреждениях.

13. Виды вознаграждений, премий и других выплат, не подлежащих учету при удержании алиментов:

а) премии, носящие единовременный характер, независимо от источника выплаты;

б) компенсационные выплаты за работу во вредных или экстремальных условиях, а также суммы, выплачиваемые гражданам, подвергшимся воздействию радиации вследствие катастроф или аварий на АЭС и в иных, установленных законодательством случаях;

в) пособия по случаю рождения ребенка, многодетным и одиноким матерям, на содержание несовершеннолетних детей в период розыска их родителей, выплачиваемые пенсионерам и инвалидам I группы по уходу за ними, суммы, выплачиваемые на дополнительное питание, санаторно-курортное лечение, на протезирование потерпевших и на расходы по уходу за ними, в случаях причинения ущерба увечьем либо иным повреждением здоровья;

г) иные предусмотренные законодательством выплаты, не носящие постоянного характера.

14. С военнослужащих, а также лиц рядового и начальствующего состава органов внутренних дел удержание алиментов не производится с выходного и единовременных пособий, выплачиваемых при увольнении с военной службы и из органов внутренних дел, а также с других видов денежного довольствия, не носящих постоянного характера, определенных Министерством обороны РФ, Министерством безопасности РФ и Министерством внутренних дел РФ.

15. Взыскание алиментов с компенсации за неиспользованный отпуск в случае соединения отпуска за несколько лет производится из суммы компенсации авансом за весь период отпуска, за который выплачивается компенсация (в случаях, предусмотренных законодательством). Размер алиментных плате-

жен должен начисляться в этих случаях из среднего месячного заработка должника — в порядке, установленном для расчета оплаты ежегодных отпусков.

16. Удержание алиментов с выплат, производимых за соответствующий расчетный период (например, с вознаграждения за выслугу лет, вознаграждения по итогам работы предприятия за год и т. п.) в случаях, когда начало или окончание их взыскания не совпадает со временем, за которое выплачивается вознаграждение, производится пропорционально времени, дающему право на получение алиментов.

В случае начисления указанных сумм после увольнения должника и возвращения исполнительного листа бухгалтерия (расчетный отдел) выплачивает удержанные суммы взыскателю без исполнительного листа, о чем уведомляется суд, в который исполнительный лист направлен.

17. Исчисление алиментов, подлежащих удержанию из заработной платы работников учреждений и специалистов, работающих за границей, в пользу лиц, проживающих в России, производится со всех видов заработка (дохода), получаемого как в иностранной валюте, так и в валюте Российской Федерации. Пересчет иностранной валюты в рубли производится бухгалтерией по биржевому курсу на день получения заработной платы в банковском учреждении. Исчисление алиментов с военнослужащих, рабочих и служащих воинских частей, предприятий, учреждений и организаций Министерства обороны РФ, временно находящихся на иностранной территории, производится из денежного довольствия и заработной платы, выплачиваемых как в иностранной валюте, так и в рублях.

18. Удержание алиментов производится по месту выдачи заработной платы и других платежей, с которых взыскиваются алименты, одновременно с их расчетом один раз в месяц.

Удержание алиментов производится в размерах, указанных в исполнительном листе или отметке (записи) органа внутренних дел в паспорте должника, либо сообщении органов внутренних дел о таковой, а также в заявлении должника в случае добровольной уплаты алиментов, а при задолженности — согласно расчету и предписанию судебного исполнителя.

19. Требования по взысканию алиментов являются взысканиями первой

очереди.

20. Подлежащие выплате суммы алиментов не могут быть зачтены по встречному требованию должника.

21. При удержании алиментов с должника, отработавшего неполный рабочий месяц вследствие прогула, сумма задолженности определяется, исходя из заработной платы за полный рабочий месяц независимо от того, что заработок за фактически проработанное время обеспечивает удержание алиментов в минимальном размере.

22. Не образуется задолженности по алиментам в случаях:

использования участниками Великой Отечественной войны и приравненных к ним лиц двухнедельного отпуска без сохранения заработной платы;

начисления заработной платы лицам, совмещающим работу с обучением в вечерних и заочных учебных заведениях, за период экзаменов (кроме вступительных) и прохождения производственной практики, если сохраняемый за ними максимум заработной платы окажется ниже минимальной заработной платы;

начисления заработной платы за время простоя (не превышающего календарный месяц), либо перевода на другую работу или должность независимо от оснований такого перевода в меньшем размере, чем раньше.

23. Удержанные по алиментным платежам суммы бухгалтерией (расчетным отделом) должны быть не позднее чем в трехдневный срок со дня выплаты заработной платы (пенсии, пособия, стипендии и др.) выданы взыскателю лично или переведены по почте.

Кассир при выдаче денег лично взыскателю или по его доверенности отмечает номер, дату и место выдачи предъявленного паспорта или другого документа, удостоверяющего личность получателя, а также место прописки получателя.

24. При переводе взыскателям сумм алиментных платежей по почте бухгалтерия (расчетный отдел) обязана на оборотной стороне талона к почтовому переводу в разделе «Для письменного сообщения» указать сумму заработка, за какой месяц взысканы алименты и количество фактически отработанных должником рабочих дней, сумму подоходного налога, процент и сумму удержания, в том числе в счет погашения задолженности, сумму оставшейся задолженности.

25. Взысканные по алиментным платежам суммы могут быть перечислены на счета взыскателей по вкладам в сберегательные банки на основании письменного заявления, поданного в бухгалтерию получателем алиментов.

26. Если адрес лица, в пользу которого взыскиваются алименты, неизвестен, об этом уведомляется народный суд по месту нахождения данного предприятия, учреждения, организации и удержанные суммы перечисляются на депозитный счет этого суда.

27. По требованию лиц, с которых производились удержания алиментов из заработной платы и приравненных к ней платежей, бухгалтерия (расчетный отдел) обязана выдать справку об удержанных с них суммах.

28. Правильность и своевременность производимых удержаний алиментов и пересылка удержанных сумм проверяются ревизорами при документальных ревизиях предприятий, учреждений и организаций, а также судебными исполнителями.

По требованию уполномоченных лиц бухгалтерия обязана предъявлять для проверки все документы, связанные с удержанием алиментов.

29. Должностные лица предприятий, учреждений и организаций не могут приостанавливать, прекращать или изменять размер взыскания алиментов без указания судебных исполнителей, а в случае уплаты алиментов в добровольном порядке — без письменного заявления взыскателей и должников. В случае затруднений, возникающих при исполнении решений, руководителей предприятий, учреждений, организаций вправе обратиться за разъяснениями в народный суд по месту нахождения учреждения, предприятия или организации. Возврат исполнительного листа по этим основаниям не допускается.

30. Предприятия, учреждения и организации обязаны по требованию судебного исполнителя и в назначенный им срок дать отзыв о том, состоит ли у них должник на работе и каков размер его заработка (дохода) в месяц. В таком же порядке судебному исполнителю предоставляются сведения о причитающихся должнику иных выплатах, с которых удерживаются алименты.

31. При увольнении или переводе должника на другое предприятие, в учреждение, организацию бухгалтерия (расчетный отдел) производит на исполнительном листе отметки о всех удер-

Временная инструкция
жаниях алиментов, о сумме оставшейся задолженности, заверяет их печатью предприятия, учреждения, организации, а также указывает сведения о новом месте жительства или работы, если они известны. Исполнительный лист в трехдневный срок направляется заказной корреспонденцией в народный суд по новому месту работы, а если оно неизвестно, то в народный суд по месту жительства должника. При отсутствии указанных сведений исполнительный лист направляется в народный суд по месту нахождения данного предприятия, учреждения, организации.

32. В случае ошибочного поступления исполнительного листа предприятие, учреждение или организация в трехдневный срок возвращает его отправителю.

В этот же срок отправителю возвращается исполнительный лист, поступивший после увольнения должника. При этом в сопроводительном письме необходимо указать заработок должника и сумму удержанного подоходного налога за те месяцы работы, за которые алименты не были взысканы, и, если известно, новое место работы.

В сопроводительном письме необходимо указать заработок должника, сумму удержанного подоходного налога за период работы уволенного должника, если известно, новое место работы.

33. О движении исполнительного листа в каждом случае письменно извещается взыскатель алиментов (приложение № 3).

В случае несообщения по неуважительной причине указанных сведений, а также за допущенные иные нарушения порядка взыскания алиментов, виновные в этом должностные лица и граждане, в том числе и лицо, обязанное платить алименты, несут ответственность в установленном законом порядке.

34. По достижении ребенком совершеннолетия и при отсутствии задолженности по алиментам исполнительный лист возвращается в суд, вынесший решение. При наличии задолженности исполнительный лист остается на предприятии, в учреждении, организации до ее погашения.

35. Взыскатель вправе предъявить к предприятию, учреждению или организации иск о взыскании подлежащей удержанию с должника суммы, не удержанной по вине этого предприятия, учреждения или организации. В случае удовлетворения иска задолженность за до-

Семейные гарантии

лжником в пределах суммы удовлетворенного иска не образуется. Предприятие, учреждение, организация вправе поставить вопрос о материальной ответственности лица, виновного в причиненных убытках.

36. В связи с принятием настоящей Инструкции, положения раздела «Исполнение решений по делам о взыскании алиментов» (пп. 143-178) Инструкции об исполнительном производстве, утвержденной Приказом Министра юстиции СССР от 15 ноября 1985 года № 22, действуют в той части, кото-

рая не противоречит настоящей Инструкции.

Признать не действующей на территории Российской Федерации Инструкцию о порядке удержания алиментов по исполнительным документам, переданным для производства взыскания предприятиям, учреждениям и организациям, утвержденную Министром юстиции СССР 23 марта 1987 г. № -К-207.

Зарегистрировано в Министерстве юстиции РФ 10.09.93 г. Регистрационный номер = 339.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1

№ п/п	Наименование документа: исполнительный лист; заявление о добровольной уплате алиментов; отметка (запись) в паспорте	Дата поступления и входящий номер	Номер исполнительного листа, когда и кем выдан	Фамилия, имя, отчество и место жительства взыскателя	Фамилия, имя, отчество и место жительства должника	Размер удержаний	Сумма задолженности	Фамилия и подпись бухгалтера о получении исполнительного листа	Когда и куда направлен исполнительный лист, исходящий номер	Фамилия и подпись работника об отсылке исполнительного листа
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11

ПРИЛОЖЕНИЕ № 2

Угловой штамп предприятия, учреждения, организации

Народный суд _____ района (города)
_____ области (края)

Копия: гр. _____

Заявление о добровольной уплате алиментов, выписка с отметки (записи) в паспорте об обязанности уплаты алиментов, сообщение органа внутренних дел о наличии таковой (нужное подчеркнуть) гр. _____
_____ в пользу гр. _____ принято (а)

к исполнению

" " _____ 199 г.

Удержание алиментов будет производиться

(указать дату)

Главный (старший) бухгалтер

Угловой штамп предприятия,
учреждения, организации

Народный суд _____ района (города)
_____ области (края)

Копия: гр. _____

_____ в связи с увольнением (освобождени-

С гр.
ем) _____

(указать причины, номер и дату приказа)

с _____
произведен расчет.

Препровождаю исполнительный лист на взыскание в пользу гр. _____

алиментов, сообщая следующие данные о гр. _____

а) последнее место жительства и наименование военкомата _____

б) наименование нового места работы и адрес _____

в) удержание алиментов произведено по _____ (указать дату)

г) остаток невзысканной задолженности в сумме _____ руб.
за период с _____ по _____

Начальник отдела кадров _____

Главный (старший) бухгалтер _____

_____ (линия отрыва)

Подтверждение о поступлении исполнительного листа (подлежит возврату).

Исполнительный лист № _____ от " _____ " 19 _____ года о взыскании алиментов с гр. _____

получен _____ (фамилия, имя, отчество)
_____ районным (городским) судом

из _____ (дата и входящий номер)

_____ (указать наименование учреждения, дату и исходящий номер отправителя)

Подпись

ДЕТИ — В УБЫТОК

Жить сейчас трудно всем. Но труднее всех — семьям с детьми. С тех пор, как государство прекратило дотировать товары для детей, как взлетели цены на питание и плата за детские сады и т. д., и одновременно у большинства родителей, особенно молодых, резко упали доходы, растить детей стало не по карману. Просвета пока не видно. И если государство думает о

своем будущем, оно обязано изменить отношение к семье, особенно к ее материальной поддержке.

Надо сказать, по сравнению с так называемыми «застойными годами» роль социальных выплат на детей для большей части населения безмерно возросла. Сегодня таких выплат насчитывается около десяти, без учета пенсий, назначаемых по случаю потери кормильца и де-

Семейные гарантии

тям-инвалидам. Это и различные виды ежемесячных выплат, и ежегодные компенсации, осуществляемые поквартально, единовременные целевые пособия и компенсации. Нормативных актов, регламентирующих порядок, условия выплаты, определяющих их размеры, и того больше.

Вместе с тем многие вопросы, связанные с назначением и осуществлением социальных выплат на детей не урегулированы и даже запутаны. К числу таких вопросов относятся: определение размеров на момент обращения, либо на момент возникновения права на ту или иную выплату, мотивация такого определения, критерии отнесения (либо не отнесения) к выплатам по линии социального обеспечения, т. н. «опекунского пособия», назначаемого и выплачиваемого органами Минобразования России, что в определенном случае исключает возможность осуществления ежемесячных компенсационных выплат на детей от 6 лет (пункту 32 действующего Постановления СМ РСФСР от 20.03.91 г. противоречит, либо не согласуется с ним пункт 4 Приказа Минобразования РФ от 16.02.93 г. № 50), определение размеров пособий и компенсаций при переходе детей из одной возрастной категории в другую, вопросы, вызванные ситуацией, связанной с разрушением СССР, и многие аналогичные вопросы.

Всевозможные указания, Инструктивные письма в полной мере устранить эти недоразумения не могут. Мешает и сохраняющийся параллелизм в государственных структурах и, как одно из следствий этого — нарушение баланса их прав и ответственности. Огромное количество обращений от местных органов социальной защиты населения, граждан, различных учреждений, организаций, предприятий свидетельствует о больших «технических» трудностях в работе по назначению и выплате пособий и компенсаций на несовершеннолетних детей. Словом, очевидно, что

необходимость совершенствования правовой базы, т. е. принятия соответствующего Закона, назрела давно. Отдел пособий и компенсаций Управления организации пенсионного обслуживания Минсоцзащиты Российской Федерации готовили неоднократно вносил предложение по проекту такого Закона. В начале июля этого года, я, как должностное лицо, был ознакомлен с проектом Основ законодательства о пособиях семьям с детьми и готовил к нему замечания. Предложенный проект, хотя и решает вопросы с упорядочением выплат на детей, однако содержит, на мой взгляд, существенный изъян.

Ни для кого не секрет какие, мягко выражаясь, трудности у нас с бюджетом, при острейшем дефиците которого особенно важное значение приобретает рациональное использование скудных средств, отводящихся на социальные нужды. Известно, что большая часть пособий и компенсаций на детей выплачивается из средств Фонда социального страхования и Пенсионного фонда. Здесь тоже имеются резервы, включая меры организационного характера, для определения которых требуются согласованные действия фондов с правительственными органами. В независимости, как и во всем, требуется соблюдение меры. Практическая бесконтрольность органов Пенсионного фонда на местах — фактор весьма неблагоприятный.

Конечно, в нашей стране относительно немного семей, имеющих в своем составе несовершеннолетних детей, которые живут богато, т. е. их среднедушевой доход значительно превышает прожиточный минимум. Семей, где такой доход втрое, вдвое или незначительно выше прожиточного минимума, гораздо больше. Вместе с тем, все эти зажиточные, более или менее, семьи получают пособия и компенсации на детей (за исключением одной целевой единовременной выплаты на детскую одежду, ограниченной четырехкратной минимальной заработной платой) наравне с семьями, в ко-

торых средний совокупный доход недотягивает не только до прожиточного, но и до так называемого «физиологического минимума». В проекте Основ законодательства о пособиях семьям с детьми это обстоятельство опять практически не учтено. Это и является существенным недостатком его, препятствующим осуществлению принципа «адресности» социальной помощи, снижающим в целом эффективность системы социальной защиты населения. В связи с этим я в очередной раз включил в замечания по данному проекту предложение об установлении правового понятия «малообеспеченной семьи», критерием отнесения к которой должен быть именно определенный среднедушевой доход. Органы налоговой инспекции (в т. ч. налоговая полиция) могут и обязаны обеспечить необходимый контроль и внести свои предложения по порядку (процедуре) его осуществления. Давно пора определить, какой же у нас в стране средний реальный прожиточный минимум (по международным стандартам, конечно, без хитростей и подмен типа «физиологического минимума» и т. п.), официально информируя о нем население, не реже одного раза в квартал. Пусть будет видно, насколько отличается размер минимальной зарплаты и пенсии от этого минимума.

Так вот, все социальные выплаты следует производить в зависимости от доходов. И размер их определять, исходя из фактической разницы между среднедушевым доходом и прожиточным минимумом (конечно, подсчитывая доход, включать в него сами социальные выплаты в большинстве случаев не следует). Приведу пример. Допустим, семье необходимо приобрести какие-то продукты, вещи, а денег (из семейного бюджета) на все необходимое не хватает и занять требуемой суммы нигде. В таких случаях разумные люди определяют, что из необходимого является самым необходимым, а в остальном себе отказывают, ищут где и

как заработать, ждут лучших времен, то есть откладывают некоторые расходы. Ситуация, конечно, представлена в упрощенном виде, но в принципе так следует поступать, планируя трату имеющихся на социальные нужды средств.

Заслуживает внимания и проработки вопрос о том, чтобы в определенных случаях материальная помощь малообеспеченным семьям оказывалась не только в виде денежных выплат, но и в натуральном виде (т. е. продуктами, одеждой, предметами быта). В условиях гиперинфляции и товарного дефицита в секторе государственной торговли такой вид помощи представляется более действенным. Чтобы после принятия этого очень важного для социальной сферы Закона не пришлось издавать «вдогонку», как это уже не раз случалось, всяческие «изменения», «дополнения», «пояснения», на мой взгляд, нужно еще раз внимательно изучить все замечания и предложения, представленные заинтересованными сторонами по данному проекту.

В заключение выскажу еще одно замечание по теории права, но касающееся непосредственно данной темы. В последние годы наместилась тенденция издавать законы и подзаконные акты отдельно по защите тех или иных категорий населения (ветеранов, инвалидов, молодежи, семей военнослужащих и пр.), в то время, как эта защита, то есть соответствующие правовые нормы и механизмы их реализации прекрасно могут включаться в кодексы законов о труде, о браке и семье, в гражданский, уголовный и прочие, а уже на их основе целесообразно готовить различные инструкции, методические материалы, локальные нормативные акты.

А. КОРЕНЕВ,
главный специалист
отдела пособий и
компенсаций

Управления организации
пенсионного обслуживания.

Армейский предок

Журнал
в
журнале



В нынешнем году приказом № 200 министра обороны России П.ГРАЧЕВА введено в действие «Положение о продовольственном обеспечении Вооруженных Сил Российской Федерации на мирное время». Приказ – на одной страничке, «Положение» с сопутствующими материалами – на 195 страницах. Приятно, что так много бумаги израсходовано ради питания российского солдата. Тем более, что в «Положении» много новшеств.

Как сообщили вашему корреспонденту в Центральном продовольственном управлении Министерства обороны, и прежние пайки обеспечивали потребление основных видов продовольствия, их составляющих (жиры, белки, углевода) на должном уровне. 4093 килокалории в год на военнослужащего российской армии при 4000 ккал на военнослужащего – немца или американца, 3000 ккал – на военнослужащего англичанина, при 3116 ккал, рекомендуемых АМН СССР для потребления среднего гражданина, и 2985 ккал, фактически потребляемых этим гражданином.

Теперь, согласно приказу № 200 норма потребления российского военного возрастет до 4186 килокалорий. Причем для вкусового разнообразия и большей аппетитности в него включены четыре яйца (вместо двух) – считая те, что идут на запеканку, желе, выпечку и другие блюда; молоко для всех, не только для моряков, летчиков, пациентов госпиталей; больше положено масла, мяса, рыбы, овощей и т.д. Упоминаются в «Положении» еще и соки, но в связи с нынешней общественно-политической и экономической нестабильностью пока что соков не будет.

Вот некоторые материалы «Положения»...

Общевойсковой паек

Наименование продуктов	Количество на одного человека в сутки, г
Хлеб из смеси ржаной обдирной и пшеничной муки 1 сорта	350
Хлеб белый из пшеничной муки 1 сорта	400
Мука пшеничная 2 сорта	10
Крупа разная	120
Макаронные изделия	40
Мясо	200
Рыба	120
Жиры животные топленые, маргарин	20
Масло растительное	20
Масло коровье	30
Молоко коровье	100
Яйца куриные, шт. (в неделю)	4
Сахар	70
Соль поваренная	20
Чай	1,2
Ароматизатор	0,2
Перец	0,3
Горчица порошковая	0,3
Уксус	2
Томатная паста	6
Картофель и овощи, всего	900
В том числе:	
картофель	600
капуста	130
свекла	30
морковь	50
лук	50
огурцы, помидоры, коренья, зелень	40
Соки плодовые и ягодные	50
или напитки фруктовые	65
Концентрат киселя на плодовых и ягодных экстрактах	30
или фрукты сушеные	20
Поливитаминовый препарат «Гексавит», драже	1

ПРИМЕЧАНИЕ 1. По данной норме за счет государства обеспечивать:

- а) военнослужащих, за исключением получающих про довольствие по другим нормам или денежное содержание в иностранной валюте, включающее стоимость питания;
 - б) гражданский персонал воинских частей и соединений, прибывших из Российской Федерации и принимающих участие в учениях штабов и войск, проводимых на территории других государств;
 - в) курсантов (невоеннослужащих) училищ и мореходных школ Военно-Морского Флота;
 - г) военнослужащих и военных строителей, отбывающих наказание в дисциплинарных воинских частях;
 - д) уволенных в запас военнослужащих срочной службы — в пути следования до места жительства...
 - к) военнообязанных и проходящих военную подготовку студентов, курсантов и учащихся высших и средних специальных учебных заведений, призванных на сборы (стажировку), за исключением получающих про довольствие по другим нормам, — в период прохождения сборов (стажировки), а также в пути следования на сборы (стажировку) и обратно...
 - н) граждан, призванных на действительную срочную военную службу, — со дня явки в военные комиссариаты (на сборные пункты), для отправки в воинскую часть.
2. Дополнительно к данной норме за счет государства выдавать на одного человека в сутки:
- а) 75 г мяса и 15 г сыра сычужного твердого;

офицерскому составу, прапорщикам, мичманам и военнослужащим сверхсрочной службы, постоянно работающим на аэродромах, полигонах, технических и стартовых позициях по непосредственному обслуживанию летательных аппаратов (под летательными аппаратами имеются в виду самолеты, вертолеты, планеры, экранопланы, мотodelьтапланы и другие летательные аппараты) и обеспечению их полетов... за исключением получающих дополнительные продукты по подпункту «в» настоящего примечания;

курсантам, слушателям, адъюнтам, преподавателям высших и средних военно-учебных заведений, военнообязанным, состоящим на воинском учете офицерам и прапорщикам запаса, призванным на сборы, постоянно работающим на аэродромах, полигонах, технических и стартовых позициях по непосредственному обслуживанию летательных аппаратов и обеспечению их полетов...

б) 20 г масла коровьего и 3 г кофейного напитка (порошка):

курсантам высших и средних военно-учебных заведений, а также слушателям всех высших военно-учебных заведений, не имеющим офицерских званий, и военнослужащим, обучающимся в школах и на курсах по подготовке прапорщиков и мичманов, за исключением получающих продовольствие по другим нормам;

курсантам (военнослужащим) училищ и мореходных школ Военно-Морского Флота, а также инструкторам из числа старшин и мичманов, выполняющим обязанности командиров смен в этих училищах и школах;

в) 20 г молока цельного сгущенного с сахаром и 2 г кофейного напитка (порошка) — военнослужащим, проходящим службу в местностях (в том числе временно), поименованных в Перечне (приложение № 7 к настоящему Положению), военнообязанным и проходящим военную подготовку студентам, курсантам и учащимся высших и средних специальных учебных заведений, призванным на сборы (стажировку), и музыкантским воспитанникам штатных военных оркестров в тех же местностях, а также военнослужащим, проходящим службу за границей (за исключением военнослужащих войск, находящихся на территории иностранных государств Восточной Европы и бывшего СССР), военнослужащим, гражданскому персоналу, принимающим участие в высокоширотных арктических экспедициях.

Офицерскому составу, проходящему службу в местностях, указанных в настоящем подпункте, и за границей (за исключением офицерского состава войск, находящихся на территории иностранных государств Восточной Европы и бывшего СССР), военнослужащим, гражданскому персоналу, принимающим участие в высокоширотных арктических экспедициях в период нахождения на материке, а также прапорщикам, мичманам и военнослужащим сверхсрочной службы, указанным в абзаце втором подпункта «а» примечания 2 к данной норме, проходящим службу в тех же местностях (приложение № 7 к настоящему Положению), кроме того дополнительно к данной норме за счет государства выдавать на одного че-

молока в сутки: консервов рыбных – 30 г, масла коровьего – 30 г, сыра сычужного твердого – 20 г, печенья – 40 г, консервов овощных закусочных – 50 г, молока цельного сгущенного с сахаром – 40 г;

г) 100 г молока коровьего, 50 г колбас полукопченых и мяскопченостей, 2 г экстрактов плодовых и ягодных и 0,3 г чая;

военнослужащим срочной и сверхсрочной службы, прапорщикам и мичманам, проходящим службу постоянно или временно в местностях на высоте 1500 м и выше над уровнем моря, и этим военнослужащим подразделений противовоздушной обороны – в местностях с тяжелыми климатическими условиями на высоте от 1000 до 1500 м над уровнем моря вне населенных пунктов и гарнизонов воинских частей...

офицерскому составу воинских частей, подразделений и пунктов наведения противовоздушной обороны, проходящему службу постоянно или временно в местностях на высоте 1500 м и выше над уровнем моря, а также офицерскому составу подразделений противовоздушной обороны – в местностях с тяжелыми климатическими условиями на высоте от 1000 до 1500 м над уровнем моря вне населенных пунктов и гарнизонов воинских частей.

В местностях на высоте 3000 м и выше над уровнем моря, кроме того, дополнительно к данной норме за счет государства выдавать на одного человека в сутки: молоко коровьего – 100 г или других молочных продуктов в переводе на это же количество молока, сыра сычужного твердого – 30 г, кофе натурального – 1 г, джема плодово-ягодного – 25 г...

ж) 30 г масла коровьего и 20 г печенья – военнообязанным, состоящим на воинском учете офицерского состава запаса, призванным на сборы, – в период прохождения сборов,

кроме прохождения сборов в местностях, указанных в подпункте «г» настоящего примечания...

и) 50 г мяса и 15 г масла коровьего – следующим военнослужащим, действительная военная служба которых связана с совершением прыжков с парашютом:

военнослужащим срочной и сверхсрочной службы, прапорщикам и мичманам воздушно-десантных войск, а также частей специального назначения и десантных подразделений других родов войск... также солдатам, матросам, сержантам, старшинам, прапорщикам и мичманам запаса и проходящим военную подготовку студентам, курсантам и учащимся высших и средних специальных учебных заведений, призванным на сборы (стажировку), прохождение которых связано с совершением прыжков с парашютом, – в воинских частях воздушно-десантных войск, а также в соединениях, частях и подразделениях, где военнослужащим срочной службы выдаются дополнительно эти продукты;

к) 55 г мяса, 25 г масла коровьего, 10 г молока коровьего, 15 г сыра сычужного твердого и 3 яйца в неделю – военнослужащим, работающим (несущим службу) в условиях воздействия на организм ионизирующих излучений и с топливом, содержащим ядовитые компоненты. Военнослужащим, работающим в условиях воздействия на организм ионизирующих излучений, кроме того, выдавать фруктов свежих 100 г.

При нахождении военнослужащих в отпусках, служебных командировках и в других случаях (в выходные, праздничные, нерабочие дни и т. п., за исключением дней болезни с временной утратой трудоспособности, если заболевание по своему характеру является профессиональным и заболевший не госпитализирован),

не связанных с работой (несением службы) в условиях воздействия на организм ионизирующих излучений и с топливом, содержащим ядовитые компоненты, а также в случае применения этого топлива в качестве реактивов или использования его в учебных целях лечебно-профилактическое питание не выдается.

Военнослужащие, выполняющие работы с радиоактивными веществами и временно переведенные на другие работы в связи с начальными явлениями профессионального заболевания, вызванного характером их работы, сохраняют право на получение лечебно-профилактического пи-

тания сроком до 6 месяцев, а военнослужащие срочной службы, несущие службу в районах (населенных пунктах), подвергшихся радиоактивному загрязнению в результате аварии на промышленных энергетических транспортных и опытно-промышленных ядерных реакторах, получают это питание постоянно (кроме времени нахождения в отпусках и командировках не в этих районах (населенных пунктах)).

Личному составу атомных надводных кораблей в период нахождения на этих кораблях лечебно-профилактическое питание выдается постоянно...

КОММЕНТАРИИ К ДОКУМЕНТУ

Приказано кормить...

Нормы, предусмотренные «Положением», впечатляют. 70 г сахара в сутки – это, в пересчете на месяц, больше двух килограммов. Неплохо, даже если не есть тортов. Мяса 200 г в сутки – тоже очень неплохо, хлеба 750 г – батон ежедневно...

И тем не менее жалуются солдаты: «Мама, пришли хоть сухарей...» Необходимо разъяснение.

Оказывается, и овощи, и мясо, и рыба, как разъяснили специалисты Центрального продовольственного управления Минобороны, нормиру-

ются не в граммах выхода готовой продукции, а в граммах продукции, полученной воинской частью. Например, мясо взвешивается в тушах и полутушах. Иначе говоря, солдату положено 200 г в сутки (шесть килограммов говядины, свинины и баранины в месяц), если взвешивать вместе с костями, жилами, обрезью. Если положиться на «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания», которым руководствуются и военные, то 227 граммов говядины

туши» (до обвалки с костей и жи-
вами) должны превратиться в 100 г
чистого мяса, что подается на стол.

Примерно та же метаморфоза
происходит с картофелем после двух
фаз (машинной и ручной), пребы-
вания в воде и варки.

Эти разъяснения необходимы, так
как после нашей публикации навер-
няка найдутся в Вооруженных Силах
чудаки, которые побегут взвешивать
свой шницель (котлету, форшмак и т.
д.). Взвешивать надо туши и полу-
туши.

Это, конечно, не объясняет со-
латского голода. Ведь и в домашних
условиях мы измеряем мясо, кар-
тофель, рыбу в кг и г магазинного
картонта. Сколько там на горячей сковоро-
де — таинна. Но дома ребята наеда-

ются. Объясняют этот феномен и
офицеры, и сослуживцы, и родственники.
«Деды» — ведь от-
личные едоки за питание лица не по-
лучают. «Деды» тоже не везде
идут до конца, а сосет под ложечкой
у молодых солдат решительно всех
частей и подразделений. Объясне-
ние феномена ваш корреспондент
получил опять же в ЦПУ Минобороны,
вот оно.

Для подавляющего большинства
новобранцев, особенно для привы-
чных к относительному комфорту
городских ребят призыв — это резкий
прирост нагрузок на организм — и
морально-психологических, и физи-
ческих. Научно-технический комитет
ЦПУ проводил немало эксперимен-
тов, и офицеры управления напе-
ребой уверяли меня, что бесспорно
доказан чрезмерный аппетит солдат
именно первого года службы. Им
давали такой же паек, как и «дедам»,

все были изолированы на полигоне,
все получали равные нагрузки, все
постоянно находились под контро-
лем офицеров-экспериментаторов.
Но десять солдат-первогодников
вылизывали тарелки, а десять «де-
дов» оставляли объедки. Таков од-
нозначный вывод науки.

Судя по объяснениям спе-
циалистов, чувство голода для со-
лдат первого года службы так же
неизбежно, как, к примеру сказать,
красные мозоли от неразношенных
солдатских ботинок.

Все познается в сравнении. Вот
содержание солдатских пайков в
армии США, которые, наверное, слу-
жат предметом догадок и зависти
наших неосведомленных со-
отечественников.

ОСНОВНЫЕ БЛЮДА

1. Свиинина с рисом и соусом.
2. Рубленая говядина.
3. Тушеный цыпленок.
4. Омлет с ветчиной.
5. Спагетти с мясом и соусом.
6. Курица «по-короблевски».
7. Тушеная говядина
8. Ветчина.
9. Фрикадельки-говядина с рисом, в
помидорном соусе.
10. Тунец с вермишелью.
11. Цыпленок с рисом.
12. Картофель на свином жире с
ветчиной.

ДОПОЛНИТЕЛЬНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ПАЙКОВ

1. Сыр
2. Картофель тертый (резаный).
3. Паста арахисовая.
4. Торт, шоколад или халва.
5. Какао в порошке, кофе или сухое
молоко.
6. Сахар.
7. Соль.

8. Растительное масло.
9. Жвачка.
10. Спички.
11. Салфетки сухие (влажные)

Любопытно, что вес не указывается – видимо, для Америки тут нуль проблем, главное – вкус.

Все перечисленные двенадцать блюд поступают в часть в равном количестве, в виде холодных блюд, запакованных в целлофановые мешочки. В ящике из картона – комплект из двенадцати мешочков, с перечисленными названиями. Каждый вправе сам сообразить, что из этого ящика он сегодня использует как завтрак, что – как обед или ужин. «Дополнительное содержание» придается заново к каждой трапезе.

Разогревать ли содержимое мешочка и каким способом – это, согласно принципам американской свободы, оставляется на усмотрение каждого. Правда, в Штатах разрабатывается модель саморазогревающейся банки с обедом (он же, как здесь уже было разъяснено, может быть и завтраком, и ужином): выдернул штырь – и в нижней части банки, в специальной полости вспыхивает химически возникающее пламя. Через минуты две температура пищи – на уровне. Но у нас такая модель уже на колесах, с нового года начнется опробование в экспериментальных условиях.

«Ю-эс-эй»-солдаты не избалованы вниманием кулинаров в полевых условиях. Им неведом вид каравана из полевых средств приготовления пищи: подразделение обеспечения, батальон приготовления пищи, хлебозавод... Будь Лукулл американцем, он сжег бы

призывную карточку. Вертолет, контейнер с парашютом – и финиш. (Тревогой думаю, что заокеанский опыт может испортить наших военных финансистов.

А пока это не произошло, русскому солдату «по нормам» положено столько же, сколько и германскому, самому серьезному ценителю обедов, завтраков и ужинов к западу от Буга. И нашим, и немцам в армии положены супы (то есть окрошка, щи, борщ, рассольник, солянка, а не какой-нибудь французский бульон из кубиков, не «жидкие формы»). Что же, это неудивительно и объясняется исторически. И наши, и немцы провели несколько веков в Семилетних, Тринадцатилетних и иных войнах; сели за трапезу... а вдруг татарин из-за пригорка? лопай, братцы, может в последний раз!

Если не качественно, то уж во всяком случае количественно нынешние российские «нормы» превосходят даже немецкие – по количеству первого (500 г), третьего (компота – 250 г), по количеству гарнира (не менее 200 – 300 г вторые блюда), по хлебу.

Так обстоит дело, если сравнивать официальные документы продовольственного армейского обеспечения.

Материалы для статьи предоставили редакции специалисты ЦПУ Минобороны РФ – генерал-майор В. САВИНОВ (начальник управления), подполковник П. МАРКИН (председатель научно-технического комитета управления), капитан В. АБРАМОВ, капитан А. ЩЕРБАКОВ.

ХОЗЯИН



ЗЕМЛИ?

Интерес россиян к земельной проблеме не только не ослабевает, но и значительно усилился. За последние два-три года граждане вполне четко осознали, что такой товар как земля не подвержен инфляции и стоимость его будет только возрастать со временем. Прошедшие в ноябре и декабре прошлого года первые экспериментальные земельные аукционы в Раменском показали ее истинную цену. Тогда максимальная цена за сотку составляла 200 тысяч рублей. С тех пор цены многократно выросли, и все равно спрос на участки не уменьшается. Значительное количество людей получили свои наделы лишь совсем недавно и их волнуют новые законодательные акты, связанные с землей, может быть, даже в большей степени, чем тех, кто имеет свои участки давно. Для одних главная проблема связана с правильным нарезом участка и установлением его строгих границ, других волнует раздел их земли с родственниками. Реальная жизнь давно обогнала земельное законодательство. Однако сейчас высшими государственными органами принят и готовится к принятию большой пакет документов, связанный с этим вопросом. Одной из первых «ласточек» стал закон «О праве граждан на получение в частную собственность и на продажу участков, предназначенных для ведения личного подсобного и дачного хозяйства, садоводства и индивидуального жилищного строительства», принятый в декабре прошлого года. Позднее, уже в мае этого года, правительство утвердило новый порядок купли-продажи земельных участков. Этот акт впервые предоставил россиянам право на продажу земельных участков. Конечно же, такие сделки были широко распространены и раньше, но они не носили вполне легального характера. Отныне никто не имеет права ограничить стоимость реализуемого надела и цена становится сугубо личным делом продавца и покупателя. Три основных документа необходимы для купли-продажи земли: купчая, план участка и регистр договоров. Первые два

документа опубликованы с комментариями в газете «Ваше право» № 23 за этот год. Сегодня мы обнародуем Временный порядок ведения Регистра договоров купли-продажи земельных участков гражданами. Особенно важен новый порядок для тех, кто только собирается покупать надел. Чтобы удостовериться документально в качестве садового участка и в его хозяевах, покупатель должен обратиться в местное отделение комитета по земельным вопросам. Там будут составляться регистры на все участки, находящиеся в их непосредственном подчинении. Регистр становится своего рода паспортом участка, где можно проследить не только историю, но и выяснить истинные размеры, границы, качество земель. а также его оценочную стоимость. Одновременно покупателю предоставляется возможность проверить некоторые данные на прежних владельцев участка и т. д. Регистр становится также важнейшим документом для банковских операций с землей. Сейчас рассматривается вопрос о введении в действие земельного залога, с помощью которого гражданин сможет получить значительные ссуды на длительный срок за свой участок. При рассмотрении вопроса о ее сумме под залог участка банк будет использовать регистр купчих на основной документ. Поэтому хотелось бы обратить внимание тех, кто в силу каких-либо причин стремится занижить стоимость участка при заключении договоров купли-продажи, что в таком случае и банковский кредит вам окажется намного ниже ожидаемой вами суммы.

УЧАСТОК

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

Совета Министров – Правительства Российской Федерации

от 30 мая 1993 г.

№ 503

Об утверждении Порядка купли-продажи гражданами Российской Федерации земельных участков

Совет Министров – Правительство Российской Федерации постановляет:

1. Утвердить прилагаемый Порядок купли-продажи гражданами Российской Федерации земельных участков.

3. Комитету Российской Федерации по земельным ресурсам и землеустройству обеспечивать обобщение информации о купле-продаже земельных участков и проводить анализ земельного рынка.

Председатель Совета Министров –
Правительства Российской Федерации

В. ЧЕРНОМЫРДИН

(Публикуется в сокращении.)

ПОРЯДОК

купи-продажи гражданам Российской Федерации земельных участков

1. Настоящий Порядок применяется при продаже гражданами Российской Федерации земельных участков или их частей (далее именуются – участки) для ведения личного подсобного и дачного хозяйства, садоводства и индивидуального жилищного строительства другим гражданам Российской Федерации.

Купля-продажа участка возможна при отсутствии земельных споров по

участку и иных установленных законодательством причин, препятствующих заключению сделки.

2. Сделка по купле-продаже участка совершается собственником, выступающим в роли продавца, и покупателем или уполномоченными ими лицами с оформлением договора купли-продажи (купчей).

НА ПРОДАЖУ

При совершении сделки купли-продажи участка продавец или покупатель не могут изменить его целевое назначение и режим использования земель (санитарно-защитные зоны, земли природоохранного, рекреационного, историко-культурного значения, а также право проезда по участку, технического обслуживания или ремонта зданий, сооружений, наземных и подземных коммуникаций и другие условия использования).

4. По желанию собственника участок может быть продан с помощью районного (городского) комитета по земельным ресурсам и землеустройству на конкурсе или аукционе.

5. Цена участка и условия оплаты определяются по договоренности между покупателем и продавцом или по результатам конкурса, аукциона.

6. К купчей прилагается план участка. Купчая без прилагаемого к ней плана участка не подлежит регистрации.

При отсутствии плана участка он изготавливается за счет средств продавца или покупателя по соглашению между ними.

Технические требования к планам устанавливаются Комитетом Российской Федерации по земельным ресурсам и землеустройству.

7. Право собственника на участок переходит от продавца к покупателю с момента регистрации районным (городским) комитетом по земельным ресурсам и землеустройству нотариально удостоверенной купчей.

Право собственности покупателя на землю регистрируется местной администрацией, при этом документ, удостоверяющий право собственности продавца на участок, утрачивает силу или в него вносятся необходимые изменения, а покупателю участка выдается документ, удостоверяющий право собственности на купленный участок.

8. Налогообложение и взимание государственной пошлины при купле-продаже участка производятся в соответствии с законодательством Российской Федерации и республик в составе Российской Федерации.

ВРЕМЕННЫЙ ПОРЯДОК

ведения Регистра договоров купли-продажи (купчих) земельных участков гражданами

1. Настоящий Порядок вводится в соответствии со второй частью статьи 2 Закона Российской Федерации «О праве граждан Российской Федерации на получение в частную собственность и на продажу земельных участков для ведения личного подсобного и дачного хозяйства, садоводства и индивидуального жилищного строительства».

2. Регистрация договоров купли-продажи (купчих) земельных участков осуществляется ведением Регистра договоров купли-про-

дажи (купчих) земельных участков (далее — регистр), форма которого прилагается к настоящему Порядку.

Целью ведения Регистра является регистрация документов, устанавливающих первичное предоставление права собственности на земельные участки местными Советами народных депутатов гражданам и передачу (переход) права собственности на земельные участки от одного гражданина другому.

3. В соответствии с настоящим Порядком Регистр ведется до утверждения Роскомземом регистрации прав на зем-

лю в порядке ведения земельного кадастра.

4. Регистр ведется регистратором — сотрудником районного (городского) комитета по земельным ресурсам и землеустройству, назначенным приказом по госкомземам республик в составе Российской Федерации, комитетам по земельным ресурсам и землеустройству автономной области, автономных округов, краев, областей, городов Москвы и Санкт-Петербурга.

5. Регистр включает 14 граф и три строки. В целях автоматизации последующего его ведения и использования каждая строка по всем графам имеет порядковый номер 1.2.3.

6. В графе 1 (строке 1) цифрами указывается дата регистрации, включающая день, месяц, год (двумя последними цифрами года) и через тире порядковый (начиная с единицы) номер регистрационной записи в течение дня (пример: 5.07.93—1).

7. В графе 2 «Реквизиты правоустанавливающего документа, служащего основанием регистрационной записи», указывается:

— в строке 1 — шифр документа согласно приложению 2 к настоящему Порядку;

— в строке 2 — номер документа;

— в строке 3 — дата документа.

По документам, подлежащим в установленном законом порядке нотариальному удостоверению, во второй строке указываются цифрами номер нотариального удостоверения, а в третьей строке — дата нотариального удостоверения.

8. В графе 3 «Реквизиты местоположения земельного участка» указывается:

— в строке 1 дается номер населенного пункта или садоводческого товарищества в административном районе;

— в строке 2 — номер части населенного пункта или садоводческого товарищества. По населенным пунктам или садоводческим товариществам, имеющим количество земельных участков, принадлежащих различным юридическим лицам и гражданам менее 50, в строке 2 ставится прочерк;

— в строке 3 — кадастровый номер

земельного участка, начиная с 1 в пределах каждой выделенной части населенного пункта или садоводческого товарищества.

9. В графах 4—6 указываются данные о лице, вступившем в право собственности, в точном соответствии с договором купли-продажи (купчей) земельного участка.

В случаях, когда в правоустанавливающих документах отсутствуют данные о лице, вступившем в право собственности, они выписываются из паспорта или другого документа, заменяющего паспорт.

10. В графе 7 «Шифры реквизитов правового режима земельного участка» указывается:

— в строке 1 — номера основного целевого назначения земель в соответствии со статьей 4 Земельного кодекса РСФСР (земли населенных пунктов, 2 — земли сельскохозяйственного назначения и т. д.). В случае отсутствия границ земель населенных пунктов или границ земель других категорий основного целевого назначения на используемых для ведения учета земель планах строка 1 в графе 7 не заполняется.

— в строке 2 — шифр местного Совета народных депутатов в соответствии с административно-территориальным делением, имеющимся в районных органах статистики;

— в строке 3 — дается шифр цели предоставления земельного участка согласно приложению 3 к настоящему Порядку.

11. В графе 8 «Площадь земельного участка» указывается площадь участка, находящегося в собственности:

— в строке 1 — общая площадь участка, находящегося в собственности;

— в строке 2 — площадь земель участка, находящегося в собственности с особым режимом использования;

— в строке 3 — площадь земель участка, находящегося в собственности, обремененная правами других лиц.

12. Данные графы 9 носят справочный характер, так как земли,

находящиеся в пожизненном наследуемом владении или пользовании и аренде, не могут быть предметом купли-продажи.

В графу 9 данные заносятся при регистрации земельного участка Продавца в следующих случаях:

— регистрации земельного участка Продавца, часть участка которого находится в собственности, а другая часть этого же участка находится во владении, пользовании или арендована у местного Совета народных депутатов;

— регистрации земельного участка Продавца, у которого после совершения сделки купли-продажи по неиспользованному им земельному участку, часть земельного же участка осталась в собственности.

13. В графе 10 «Цели участка по договору» указывается:

в строке 1 — цена предмета договора в соответствии с договором купли-продажи (купчей);

в строке 2 — оценочная стоимость объектов недвижимости;

в строке 3 — цена земельного участка без объектов недвижимости, равная разнице цены предмета договора и оценочной стоимости объектов недвижимости.

В случае продажи земельного участка без объектов недвижимости в строке 3 указывается цена предмета договора.

При регистрации Свидетельства о праве собственности на землю, выданного на основании

решения местной администрации о первичном предоставлении земельного участка в собственность бесплатно в графе 10 (строках 1, 2, 3) даются прочерки по каждой строке.

В случае первичного предоставления земельного участка в собственность за плату — в строках 1 и 3 указывается размер оплаты в рублях.

14. В графе 11 «Ф. И. О., подпись регистратора»:

— в строке 1 дается фамилия и инициалы регистратора;

— в строке 2 — подпись регистратора;

— строка 3 остается свободной.

15. В графе 12 данные указываются в порядке, аналогичном для графы 2.

16. В графе 13 указываются регистрационный номер, под которым зарегистрирован в данном Регистре новый собственник, получивший право собственности по документам, на основании которых аннулирована данная регистрационная запись.

В случае, если земельный участок, принадлежавший одному собственнику, правоустанавливающие документы на отдельные части земельного участка одновременно получают несколько собственников, в графе 13 в разных строках указывать регистрационные номера образовавшихся собственников после их регистрации в данном Регистре.

17. При ведении Регистра не допускаются исправления и зачеркивания в графах 1—11. При обнаружении одной ошибки регистрационная запись перечеркивается полностью и возобновляется без ошибок.

Исправления допускаются красной тушью только в графах 12 и 13 и подтверждаются подписью регистратора, внесшего исправления в строке 3 графы 14.

Регистр договоров купли-продажи — купчих — на земельные участки отныне становится важнейшим документом при совершении операций с землей. Это — своего рода «паспорт» на участок, документ, в котором покупатель или другое заинтересованное лицо может найти любую информацию о «наделе». Регистры будут составляться в местных органах Роскомзема и там же храниться. Документ особенно важен при введении новых законодательных актов о земельном налоге.

«ПАСПОРТ»

ТЕХНИЧЕСКИЕ ТРЕБОВАНИЯ к плану участка

1. Настоящие технические требования разработаны в соответствии с п. 6 Порядка купли-продажи гражданам Российской Федерации земельных участков, утвержденного постановлением Совета Министров — Правительства Российской Федерации от 30 мая 1993 г. № 503.

2. План участка составляется в масштабе 1:200 — 1:1000 с точностью государственного кадастрового плана масштаба 1:2000, изготовленного согласно нормативно-техническим документам Роскомзема.

3. При наличии государственных кадастровых планов масштаба 1:200 допускается их увеличение до требуемого масштаба.

4. На плане участка показывают:

- межевые знаки или направления на эти знаки, если они расположены за пределами участка;

- поворотные точки границ участка, длины линий с округлением до 0,1 м и дирекционные углы или румбы — до 1 мин.;

- жилые и хозяйственные постройки с указанием их этажности и материала, из которого они изготовлены;

- инженерные сети (электролинии, газопровод, водопровод и т. п.), если они являются объектами права собственности иных физических или юридических лиц;

- границы частей участка с ограничениями в использовании земель, обремененные правами других лиц.

5. План участка оформляется на картографической или офсетной бумаге формата А (образец оформления плана прилагается).

5.1. На первой странице плана дается надпись: «План участка» с указанием кадастрового номера участка.

Далее указывают:

- наименование области (республики, края, округа), района (города),

- сельского (поселкового) совета, села (поселка);

- общую площадь участка и если продается часть участка, то его площадь;

- основное целевое назначение земель;

- цель предоставления участка;

- ограничения в использовании земель (если есть);

- обремененная правами других лиц (если есть).

5.2. На второй странице плана помещаются:

- геодазные;

- описание смежеств;

- чертеж участка;

- надпись «Масштаб (указывается численный масштаб плана) с точностью масштаба 1:2000»;

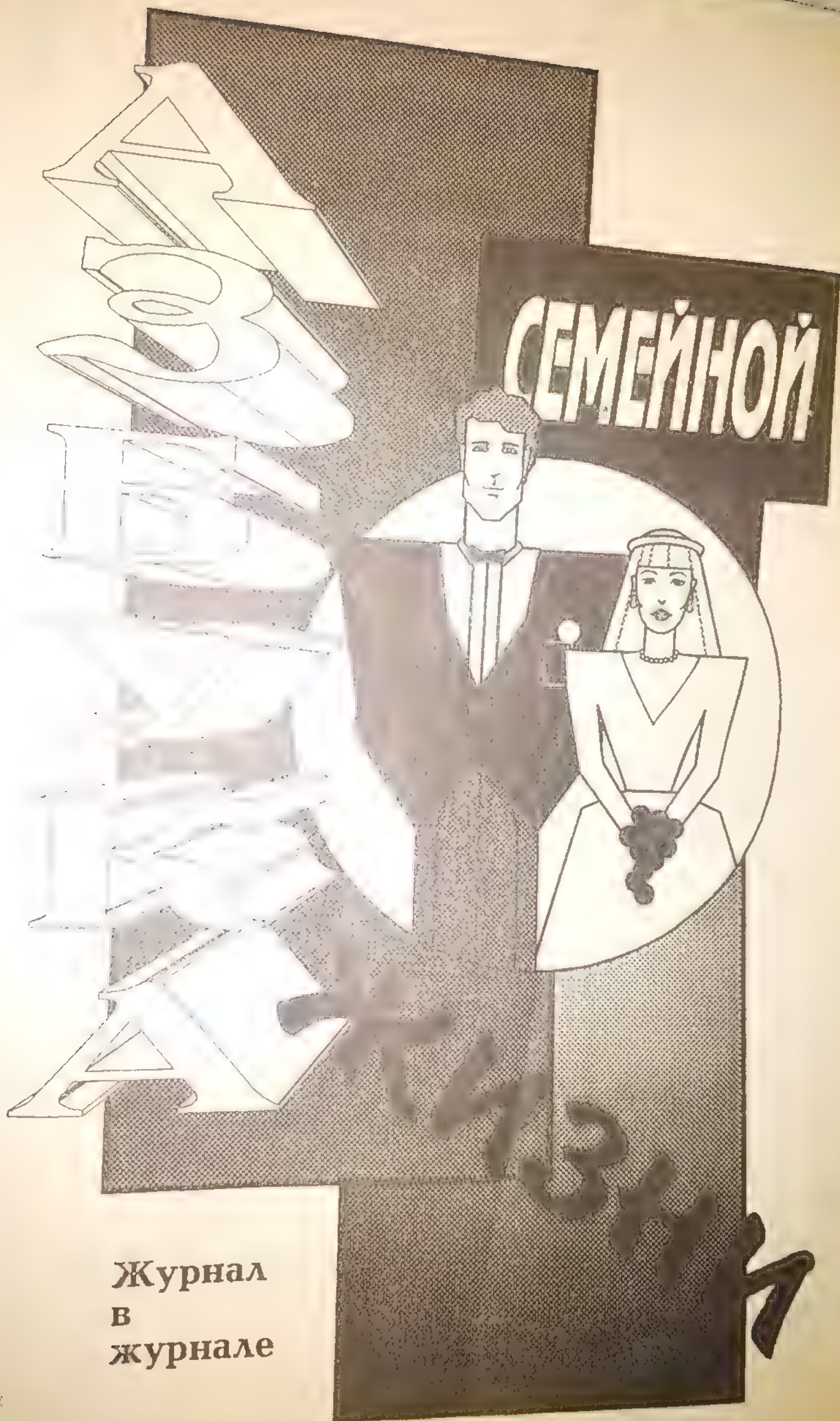
- подпись, фамилия и инициалы председателя районного (городского) комитета по земельным ресурсам и землеустройству, удостоверившего план, дата подписания, печать;

- подпись, фамилия и инициалы инженера-землеустроителя, составившего план участка, и дата.

6. В случае купли-продажи только части участка выполняется съемка всего участка с указанием на плане той части, которая продается.

7. Границы участка должны быть юридически оформлены со смежествами в установленном порядке. Юридическое оформление осуществляется протоколом или на основании других правоустанавливающих документов. Все исходные материалы по созданию плана участка оформляются в кадастровое дело, которое хранится в земельном архиве комитета по земельным ресурсам и землеустройству района (города).

НА УЧАСТОК



Журнал
в
журнале

РОДИТЕЛЬСКАЯ ТАЙНА

Бессмертное «все счастливые семьи счастливы одинаково, все несчастные несчастны по-своему» обретает сегодня новый смысл нежели во времена графа Толстого, когда не редкость была в дворянских, да и крестьянских семьях по десять, а то и более детей. Дворяне могли себе позволить: мамки, няньки, гувернантки и бонны; у крестьян – деловой расчет: чем больше рабочих рук, тем лучше.

Сейчас ситуация складывается парадоксальная: с одной стороны – катастрофически падает рождаемость, закрываются родильные дома, с другой – увеличивается количество сирот при живых родителях; с одной стороны, огромное число детей живет сегодня в детских домах, домах-интернатах, домах ребенка, с другой – каждая шестая-седьмая семья и хотела бы, да не может иметь детей.

По разным причинам. Одни просто не знают куда пойти, к кому обратиться со своим горем, другие напуганы сообщениями в печати о том, как торгуют детьми мошенники в белых халатах (увы, и такое случается); третьи не решаются усыновить ребенка, зная, что практически здоровых детей у нас сегодня не рождается, что, как правило, все отказные дети – из группы риска, а значит, с стягощенной наследственностью.

Так ли все безнадежно, как кажется? Опыт работы Московского Центра усыновления, опеки и попечительства однозначно доказывает обратное. Бездетным семьям здесь помогают обрести счастье отцовства и материнства, детям – найти уют, ласку и заботу. Найти свой дом, свою семью;

...Он был очень похож на Джимми Паттерсона, этот мальчишка-мулатик, – помните, старый фильм «Цирк» с Любовью Орловой в главной роли?

А Саша у нас тоже артист, верно, Саша?

Алла Каюмшановна Касимова улыбаясь треплет черные курчавые волосы. "Ты во скольких фильмах снимался? В двух, трех?"

Саша смущенно улыбается и прячется за спину высокого, худощавого человека в очках, и – оттуда:

– В трех...

Завтра Саша уезжает от нас. Навсегда. В Америку. Вот с этим самым молодым человеком, которого отныне будет звать «папа». А сегодня в московском Центре усыновления, опеки и попечительства – торжественные проводы. И Алла Касимова, заместитель директора Центра говорит о том, как она благодарна людям, ставшим для Саши родными отцом и матерью, как надеется, что любовь и милосердие согреют жизнь этих людей, нашедших друг друга, и еще просит Сашу все-таки не забывать свою настоящую первую Родину, свой

Розе — 103 года

Мать убитого в 1963 году президента США Джона Кеннеди — Роза Кеннеди отметила недавно свой 103-й день рождения. Торжество состоялось в семейной резиденции Кеннеди. Поздравить маму приехал Эдвард Кеннеди, единственный из трех братьев-политиков, оставшийся в живых.

Печаль огромного семейства

В возрасте 79 лет, к великому огорчению многочисленных возлюбленных, детей и родственников, отошел в мир иной непревзойденный в Египте обольститель дамских сердец — феллах Каддура Салюма Мулюка из небольшой деревушки на берегу Средиземного моря. В течение жизни у него было 39 жен. Причем, как подсчитали его дотошные суженые, 25 из них он взял годически по одной жене, а 14 жён остались ему, уже поближе к концу, в законном браке. О 12 жён у Мулюки родился на свет 31 ребенок.

дом... Детский дом.

Их сегодня 35 с половиной тысяч — таких, как Саша, в детских домах по России. И 22,9 тысячи — в школах-интернатах для детей-сирот. И во вспомогательных интернатах около 35 тысяч, и 17 с половиной тысяч — по домам ребенка...

Не в первый раз обращаюсь я к этой теме, приходилось общаться с воспитателями, директорами детских домов, воспитанниками, руководителями служб усыновления, в том числе и международного усыновления, — скажем, с Людмилой Фиминой из консультативно-правового агентства «Право ребенка» при Минпросе России. Именно от нее, кстати, впервые услышала я этот термин: «феномен белого пятна».

Представьте: ребенок родился недоношенным. Никаких других «страшных» отклонений у него нет. Пока. Но мать оставляет его в роддоме, отказывается от него. И эта кроха попадает в дом малютки, а потом в дом ребенка. В котором, да, конечно же, есть и воспитатели, и нянечки, и врачи. Кормят, поят, обследуют, развивают.

И все-таки... все-таки это не мама. Которая в любой момент может подхватить сына или дочку на ручки, наговорить кучу смешных и ласковых слов... И большую часть первых месяцев жизни ребенок лежит, и что чаще всего он видит перед собой, какое первое впечатление, западающее в младенческую память? Белый потолок. Белое пятно. Пустоту.

Я не медик и не психолог, но опытные специалисты говорят: это еще не болезнь, не аномалия. Пока не болезнь и не аномалия. А вот потом...

— А что — потом? — безнадежно разводят руками специалисты. — Все что угодно. Отставание в развитии... И так далее.

Можно, конечно, ругать нашу систему детских учреждений. Но в условиях уменьшения бюджетного финансирования здравоохранения — в первом полугодии 1992 года оно составило около 54 процентов от уровня первого полугодия 1991 года, и продолжает сейчас снижаться едва ли не в большей прогрессии, учитывая инфляцию, о чем тут можно говорить? Если, к примеру, при потребности коррекционно-развивающего обучения десяти тысяч детей, страдающих детским церебральным параличом, существующая сеть охватывает лишь порядка шести тысяч больных детишек, куда идти за помощью?

Статистика — вещь порой убийственная. А иногда не столь вопиющая, но тем не менее красноречивая. Скажем, ежедневно в Центр усыновления, опеки и попечительства Москвы, что на улице Шверника, приходят, звонят, обращаются бездетные семейные пары, страстно желающие усыновить или удочерить ребенка. Когда пять, когда десять в день. Но дня не проходит без таких визитов.

...Ей было на вид за сорок, ему за пятьдесят. Скромно одетые, интеллигентного вида. Разговорилась с ними в коридоре, где ждали они аудиенции у сотрудников Центра.

История типичная: сначала хотели «пожить для себя», а

потом было уже поздно. Она заметно нервничает, он успокаивающе гладит ее руку. Они принесли сегодня все необходимые документы, и им предстоит еще нелегкое испытание: поездка в роддом, за сыном. Одним из тех семи «отказных», которые родились месяц назад.

— Я специально уволилась с работы, временно, конечно, знаете, чтобы без кривотолков. Здесь очень милые люди, сотрудники центра. Они устроят так, что я как бы буду «рожать». Это — для тайны усыновления, — говорит она.

— Да, — добавляет он, — и еще объяснили, что при 1-й городской детской больнице, — знаете, Морозовская, — есть такое специальное отделение, для детей сирот и усыновленных. Туда можно обращаться. Ну, чтобы в детской поликлинике избежать эксцессов.

...Тайна усыновления. Вообще-то, довольно архаичный пережиток. На Западе так просто гордятся усыновленными приемными, престижно это, высоко почитается окружающими.

У нас же людям порой приходится даже квартиру менять, чтобы избежать этих самых «кривотолков». Чтобы потом подростку не рассказали в случае чего «доброхоты», что он «чужой». Брошенный. Подзаборник. Не задражили насмерть. Дичь какая-то...

— И если бы только так, — вздыхает Алла Касимова. — А бывают случаи и криминального характера. Не так давно в одном из московских роддомов отказалась роженица от младенца. Все, как положено: написала отказное заявление, на основании отказа зарегистрировали ребенка в роддоме. Администрация роддома, как это установлено законодательством, в семидневный срок сообщила нам о том, что у них отказной ребенок. Через некоторое время нам удалось найти для него маму и папу... А еще через некоторое время настоящая мамаша явилась к главврачу роддома и устроила форменную истерику. Я, мол, осознала, раскаиваюсь, передумала, и вообще мне без этого ребенка не жить, сейчас кончу самоубийством у вас на глазах, если не скажете, где мой малютка. Ну, врач и поддался: сообщил местонахождение ребенка.

И у родителей началась не жизнь, а кошмар. Ей ведь не ребенок нужен был, а деньги — шантажистка настоящая оказалась.

Так что, как видите, тайна усыновления у нас не роскошь, а необходимость. Пока что...

С той шантажисткой удалось разобраться: права усыновителей защищает закон. И отмена усыновления может произойти только через суд. К сожалению, и такие случаи бывали. И потому очень долго и терпеливо беседуют сотрудники Центра с потенциальными усыновителями, разъясняют, предупреждают: не игрушку берете. Человека. Готовы ли?

Случаются такие, которым очень не хочется возиться с пеленками и горшками. Которые хотят пяти-шестилетних. Но жуткое испытание их ждет, когда приходят они в детский

Хамство

по наследству

При исследовании членов одной семьи в Голландии в половой хромосоме обнаружен ген агрессивности. Мужчины этого семейства устраивали поджоги, нападали на людей и недостойно вели себя по отношению к женщинам. Подобная наследственность наблюдается в этой семье уже на протяжении пяти поколений.

Монахини и секс

Религиозная община г. Комални в Северной Польше решила отдать предпочтение законам рынка, а не чувствам верующих — с ее разрешения один секс-шоп расположился в здании монастыря ордена Цепорочного сердца Девы Марии. Об этом сообщила католическая газета «Слово повнехене». И вот ныне фривольная реклама украшает фасад здания, где обитают монахини. И... «смукает» не только мудрые чашки, но и живущих на их фоне. В своем здании вспоминают демонстрации верующих, которые протестовали некогда против помещения на этом же здании плаката-символа польского комсомола в честь его праздника. Такой вот рынок...

дом, а к ним навстречу бросаются три десятка малышей и каждый кричит: «Мама! МАМА!», «Это за мной пришли!», «Нет, это за мной!» Отпихивают друг друга, цепляются за платье, слезы в глазах...

«Это было ужасно, — признавалась одна женщина, — а я так просто чувствовала себя как... как на невольничьем рынке... Как тут можно выбирать? Я не смогла. Теперь думаю, стоит ли вообще...?»

Думайте. Да, и пеленки, и горшки, и бессонные ночи, и диатез, и рахит...

Но зато — не «белое пятно». Это лучше для ребенка. Это лучше для вас. Это не я говорю. Это специалисты так считают.

...Статистика вещь красноречивая. И она гласит, что порядка 75–80 процентов от общего числа выявленных детей, оставшихся без попечения родителей, передается сейчас на усыновление, более 50 процентов детей усыновляется в дошкольном возрасте, — это данные из Доклада Российской Федерации, представленного для рассмотрения на Гаагскую конвенцию о правах ребенка. Вроде бы должна как-то утешать эта официальная цифра, но...

Но как-то не утешают другие цифры. Что практически 90 процентов из числа детей, воспитывающихся в различных типах государственных учреждений — домах ребенка, школах-интернатах и так далее — имеют живых родителей, которые уклоняются от воспитания детей, лишены родительских прав, находятся в местах лишения свободы, отказались от детей и так далее.

Что 50–70 (по некоторым данным эта цифра выше) процентов беременных имеют различные заболевания. В значительной мере из-за условий труда: в промышленности в неблагоприятных условиях трудятся около 4 миллионов женщин.

Что за последние пять лет число преступлений, совершенных несовершеннолетними, возросло на 50 процентов...

Впрочем, хватит цифр. Кажется, и так ясно, что сиротство — одна из самых жгучих проблем на сегодняшний день. Очень трудный день в жизни России. В последнее время в Российской Федерации создаются специализированные центры, агентства, предоставляющие информацию о детях без родителей, которых можно устроить в семьи, передать на усыновление. Такие центры существуют во многих городах России, информацию о них можно получить в местных органах исполнительной власти, в отделениях Российского детского фонда.

И еще. Уже с 1988 года в России стали создаваться детские дома семейного типа, сейчас их более трехсот. В каждом из таких домов по действующему уставу может воспитываться пять и более детей — фактически многодетная семья.

...И это все-таки не «белое пятно»...

Ольга ДАВИДОВА.

Забудьте сказку про аиста и капусту

В США ребенок узнает о подробностях супружеской жизни от своих родителей через пять лет после того, как ему уже рассказал об этом кто-то на стороне. Только каждый десятый впервые слышит эти истины от своих родителей.

У нас о такой статистике вообще слышать не доводилось. У нас сексуальное воспитание детей отдано на откуп подворотне. Мамы и папы считают, что в первую очередь должны дать детям пищу, кров, одежду. Нет! Предназначение брака состоит именно в том, чтобы дать детям жизнь и обучить их. Наша задача — быть для своих детей учителями в широком смысле, а это значит, что мы должны рассказать им о продолжении рода человеческого и о любви.

Преодолеть неловкость в ответе на вопросы детей о сексе родителям помогут американские врачи Барбара и Джек Уилки. Джек является членом Американского Совета по семейным отношениям, он дипломированный сексолог, к его консультациям прислушиваются во многих странах мира. У Барбары и Джека шестеро детей, они любящие супруги. Думаю, их советами обязательно надо воспользоваться.

«Почему многие родители предпочитают не говорить с детьми о сексе? Все вы назовете одну и ту же причину: «Мы чувствуем неловкость». Почему же нам неловко, когда речь заходит о сексе? Прежде всего потому, что мы, взрослые мужчины и женщины, испытываем друг к другу влечение — так уж устроена жизнь, и это нормально и естественно. Когда речь идет о погоде или космонавтах, мы общаемся на одном эмоциональном уровне с детьми, но как только коснулись сексуальной темы, все сразу меняется. Мы не много оживляемся, слух наш обостряется, кровяное давление повышается. Эти перемены происходят оттого, что начинают действовать наши эмоции, эмоции взрослых людей. Вот почему мы обычно смущаемся, когда ребенок вдруг затрагивает тему секса.

Что касается ребенка, то его реакция не похожа на реакцию взрослого человека. Для ребенка такие вопросы, как «Откуда берутся дети?» и «Что сегодня на обед?», стоят на одном эмоциональном уровне, и, пожалуй, второй будет поважнее. Так давайте же попробуем ответить на эти вопросы в той же эмоциональной плоскости,

Мотовство по-брунейски

Лондон посетила королева Салеха, главная жена султана Брунея. Бруней — маленькое государство с населением 100 тысяч человек, расположенное в северо-западной части острова Борнео. Правящий там султан — один из богатейших людей на планете.

Королева приехала в Лондон за покупками. На туалеты и бижутерию она потратила шесть миллионов долларов. В каждом из магазинов жена султана усаживалась в роскошное кресло, которое за ней повсюду носили телохранители, и только пальцем указывала на то, что хотела купить: фарфоровый унитаз, браслет с бриллиантами...

Хрусталь о голову соперницы

Все еще красивая в свои 52 года Дэви Сукарнио, вдова экс-президента Индонезии, угодила в тюрьму после инцидента, случившегося на модном курорте Эпсен в штате Колорадо.

На одном из приемов, на котором в качестве гостей присутствовали голливудские звезды, была приглашена и Минни Осмонна, дочь бывшего индонезийского сенатора. Она моложе Дэви, красива и великолепно одевается. Возможно, это и стало причиной поступка экс-президенты. После короткого разговора с соотечественницей она ударила ее хрустальным бокалом по лицу.

в какой нам задают их дети. Говорите только то, о чем вас спрашивают. Отвечайте без смущения, просто и коротко, и занимайтесь дальше своими делами. Если дети поймут, что разговор на эту тему вызывает у вас необычную реакцию, они сразу же возьмут это на заметку и сделают для себя вывод: «Ага, а ведь в этом есть что-то особенное!»

Как известно, самые провокационные вопросы дети задают за столом (во время еды) или при гостях. Не тушуйтесь, не опасайтесь реакции присутствующих.

Когда вы с вашим первенцем возвратитесь из роддома домой и приступите к своим обычным домашним заботам, попробуйте за чисткой ковра, например, под шум включенного пылесоса потренировать себя, произнося несколько раз одну и ту же фразу: «Дети появляются из маминого животика». Делайте это постоянно в качестве аутотренинга, и когда ваш малыш задаст вам тот самый вопрос, вы сами не заметите, как без малейшего смущения ответите ему: «Дети появляются из маминого животика». Если вы сумеете преодолеть это первое препятствие, считайте, что начало положено и на следующие вопросы отвечать будет легче.

Маленькие дети задают простые, легкие, прямые и конкретные вопросы. Не читайте им лекции на уровне аспирантуры. Внимание ребенка можно удержать на полминуты, не больше, поэтому ему нужен короткий ответ по существу вопроса. Ваш ответ должен быть как можно проще, и, если ребенку этого покажется мало, он задаст вам следующий вопрос. Чрезмерно подробный рассказ только запутает малыша. Так было с нашей четырехлетней дочкой. Как-то мы заговорили о том, что нашей собачке Сэнди нужно найти подходящего мужа. На вопрос ребенка: «Зачем он нужен?», мы ответили: «Чтобы дать Сэнди свое семечко». Дочка возмутилась, ведь у собачек не бывает семян, это же не травка. Наш ответ был выше ее понимания. Учитывая ее возраст, нам следовало просто сказать: «Так создал Бог» или «Так устроена жизнь».

Рассказывая ребенку о сексе, нужно идти от простого к сложному, постепенно пополняя информацию. В три-четыре года вслед за вопросом: «Откуда берутся дети», узнав, что из животика, еще спросят: «А почему?» Ответьте: «Потому что так создал Господь», и этого будет достаточно для самых маленьких.

Ваш малыш растет и скоро спросит: «Как ребенок появляется на свет?» Ответьте ему приблизительно так: «Когда малыш достаточно большой и может жить вне маминого организма, маму кладут в больницу, и врач помогает ему появиться на свет». — «А откуда он появляется?» — «У

мамы внизу живота есть специальное отверстие, и через него при помощи доктора малыш выберется на свет». Если за этим последует вопрос: «А это отверстие большое?», вы можете сказать: «Ну представь надувной резиновый шарик. Когда мы его надуваем, он становится большим, когда спускаем, он снова делается маленьким. То же самое происходит и с этим отверстием у мамы: когда нужно выпустить малыша наружу, оно увеличивается, а потом снова уменьшается». — «Я хочу посмотреть». (Вот тут будьте внимательны!) — «Нет, это невозможно. У мамы на теле есть особые места, которые она никому не показывает».

Если не сразу, то потом ребенок обязательно спросит, больно ли маме рожать. Не пугайте рассказами о болях, честно скажите, что немного больно, но вы не боитесь, потому что рядом доктор, он даст лекарства. А главное, вы забываете о боли, ведь так приятно, что скоро появится малыш, которого мама будет очень любить. В разговорах о сексе с ребенком мотив любви всегда обязательно должен присутствовать.

В раннем возрасте малыш может также спросить, из чего получается ребенок, как он попал к маме в животик. Самым маленьким можно ответить, что когда Господь решает послать маме и папе ребенка, малыш сразу начинает расти у мамы в животике. Или у мамы в животике появляется семечко, из которого и растет малыш.

В 7 лет ребенок спросит уже по-другому: «Как семечко попадает в мамин животик?» Можно объяснить так: «Ты же знаешь, что мама и папа любят друг друга, видел, как обнимаются и целуются. Так вот мама и папа так любят друг друга, что даже спят рядом, обнявшись, и ночью семечко от папы попадает к маме в животик».

Ребенку постарше придется дать более подробное объяснение. Надо рассказать, что перед сном папа и мама нежно целуются и обнимаются, потому что очень любят друг друга, и тогда семя из папиного пениса через отверстие внизу маминого живота попадает внутрь ее организма. Итак, вы снова дали ребенку основные понятия и ничего лишнего, ведь в детстве надо знать только главное. Ребенку вряд ли придет в голову мысль о том, что половой акт сопровождается чувством удовольствия, но если он спросит и об этом, скажите, что маме и папе это так же приятно, как обниматься и целоваться. Подробно вы расскажете ему об этом в подростковом возрасте.

Если ребенок скоро пойдет в школу, а обычных «детских» вопросов о сексе еще не задавал, вам стоит самим проявить инициативу. Важно, чтобы о таинстве рождения он узнал именно от вас».

Подготовила Т. ГНИДЕНКО.

Целуйтесь на здоровье

Американские медики из института Квинси считают, что поцелуи имеют весьма сильный лечебный эффект. Во-первых, они препятствуют образованию стрессовых гормонов, приводящих к гипертонии и бессоннице. Во-вторых, поцелуи уменьшают риск кариеса. Наконец, повышают иммунитет организма.

Но все это относится только к страстным поцелуям, которые длятся не меньше одной минуты. Оптимальной продолжительностью поцелуя медики считают три минуты.

Помоги
себе сам

Еда - На здоровье

Курс по тибетской медицине читает
доктор Клара Андреевна Озорнина

Из предыдущих лекций вам, надеюсь, стало ясно, что человеческий организм — это единое целое, о чем свидетельствует его развитие. Человек развивается всего из 2 клеточек. И если возникает какая-либо болезнь, то надо оздоравливать весь организм, а не отдельно взятый орган. Потому что, если, например, вылечили гайморит, это не значит, что убрали причину болезни (вы помните из предыдущих лекций, что причиной гайморита является болезнь желудка). А если не убрали причину болезни, то болезнь обязательно перейдет в другой орган.

Сегодня по вашей просьбе еще раз мы поговорим поподробнее о почках и мочевом пузыре. Почка — это выделительный орган. В почках из крови образуется моча. У здорового человека, если он правильно питается (не забывайте, что человек существо травоядное), моча напоминает «дождевую воду» (слабо желтого цвета, без вкуса и запаха). Моча является индикатором нашего здоровья, ее вкус, цвет и запах говорят о том, нарушено или нет пищеварение у человека.

Посмотрим на питание большинства людей. Оно изобилует животной, термически и химически обработанной пищей. К тому же еще часто люди переедают. Пищеварение у таких людей нарушено, остается много недопереваренных продуктов, которые вовремя не выводятся кишечником, а всасываются в кровь. Кровь становится отравленной, «грязной», в таких случаях говорят, что человек зашлакован. Почка, работая с такой «грязной» кровью, начинают выводить из организма соли, микроэлементы, гормоны, витамины — все то, без чего организм не может существовать, и человек начинает терять свои жизненные силы, а моча становится

интенсивно окрашенной, неприятно пахнущей и имеет отвратительный вкус (горько-солено-кислый). А в жизни такой человек начинает быстро уставать, у него появляются страхи, нерешительность, бессонница, раздражительность, всем он недоволен, ничто его не радует, ему постоянно хочется спать, но сон беспокойный, после которого человек не чувствует себя отдохнувшим. В дальнейшем у людей появляются боли в костях, которые становятся хрупкими, легко ломаются, искривляются. Развивается тяжелое заболевание, именуемое остеопорозом.

По данным восточной медицины, почки это не только орган выделения, а орган, который «контролирует» артерии и кости (все заболевания, связанные с нарушением АД и костей, связаны с болезнью почек).

Но наверное самое важное то, что почкам древние медики приписывали роль «жизненных сил». Почка страдает последними в нашем теле от «грязной» крови, а «грязная» кровь получается в результате нарушенного пищеварения из-за неправильного питания. Когда у человека резко снижается функция почек, что четко видно при пульсовой диагностике, то такого человека очень трудно лечить, он исчерпал свои жизненные силы. Почка при зашлакованности организма удаляют из тела все то, без чего человек жить не может, а проявляется это самыми разнообразными болезнями.

Рассматривая функции почек, хочется подчеркнуть еще одну сторону их деятельности. Человек на 70 — 80 проц. состоит из воды. Вода это один из самых главных элементов нашего тела. Чтобы сохранить нормальный уровень воды в организме, человек нуждается в постоянном ее пополнении. Если бы человек питался в основном сырыми овощами и фруктами, в которых



много воды, то организм не страдает от нехватки последней. А что получается? Когда человек ест в основном искусственно приготовленную пищу, которая очень мало содержит воды, при этом еще и мало пьет (в процессе длительно нарушения пищевого пищеварения человек теряет потребность в питье), у него изменяется качество крови. Кровь становится «густой». Такая густая кровь не может пройти через почечные каналы и остается в организме в виде отеков. Жидкость по-

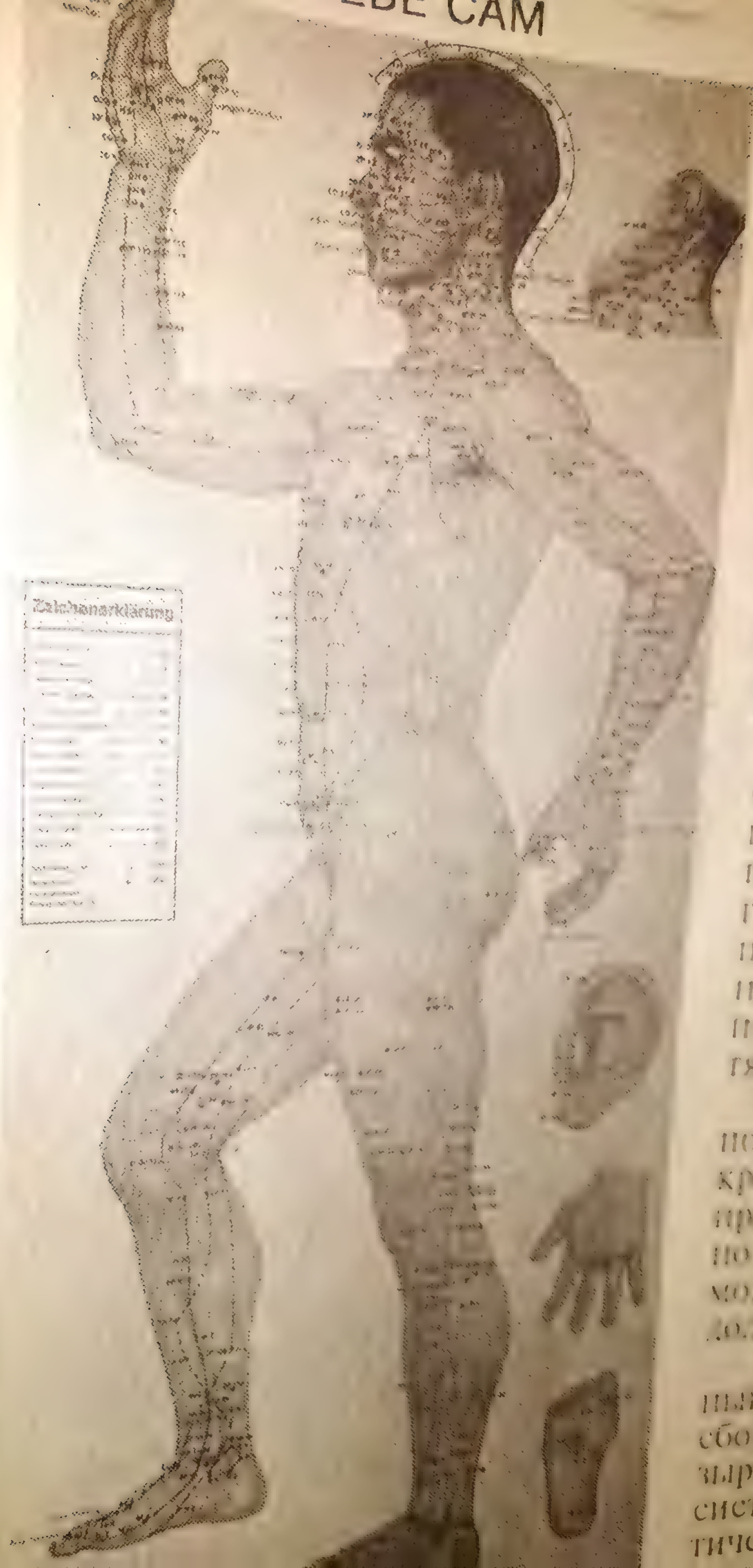
степенно скапливается в межклеточных пространствах всех тканей. Человек начинает прибавлять в весе, нередко у таких людей повышается АД, появляются отеки на ногах, руках, на лице, появляется одышка.

И вот парадокс. Такой человек приходит к врачу, а он ему говорит, что в его теле много воды и надо уменьшить прием жидкости. Человек пьет еще меньше, кровь его еще гуще, а отеков еще больше. Тогда прибегают к мочегонным средствам. Переструженные, утомленные почки заставляют работать через силу, но эти меры к здоровью не приводят. Образование камней в почках связано также с «густой» и грязной кровью. Снижение функции почек отражается и на снижении потенции, что в свою очередь приводит к немалым неприятностям.

Итак, для нормальной работы почек нужна «чистая» и «жидкая» кровь, что возможно только при правильном питании и достаточном приеме жидкости. Человек может забыть поесть, но никогда не должен забывать попить.

Мочевой пузырь — это мышечный полый орган, резервуар для сбора мочи. Болезни мочевого пузыря и болезни других органов и систем, связанных с ходом энергетического канала мочевого пузыря, связаны с тем, что мочевой пузырь содержит очень раздражительную и концентрированную мочу. Канал мочевого пузыря, пожалуй, самый длинный. Он начинается у внутреннего угла глаза, проходит по голове, вдоль позвоночника, по задней поверхности ног и заканчивается на мизинце ног.

При нарушении в мочевом пузыре бывают такие болезни и расстройства, как слезотечение, конъюнктивит, нарушения зрения, головные боли, нарушения сна,



Zehnminutenklausur

сте
точ
Чел
пер
ЛД.
как.

при
что
умс
лек
гуще
приб
нам.
почк
силу,
приво
почка
грязно
ции по
нии по
приво
гям.

Итак
почек и
крови. В
природном
ном при
ходит и
должен

Мочепол-
ный поли-
сбора моч-
зыря и бо-
систем, св-
тического

распространенный остеохондроз, радикулиты, б. Бехтерева; ишиас, боли и судороги в ногах, пяточные шпоры, урологические заболевания у мужчин.

На болезнях позвоночника хочется остановиться подробнее. Остеохондроз — это заболевание века. Мало кто не страдает от болей в спине. Почему возникают боли? Потому что нарушаются суставные поверхности между позвонками. В норме суставные поверхности всех костей очень гладкие, эластичные, между ними находится жидкость, которая смазывает сустав, и в нем в полном объеме и без боли происходят движения.

Мы с вами уже говорили, что человек, начиная с раннего детства, неправильно питается, что человек ест большое количество трудноперевариваемой, животной, химически и термически переработанной пищи. У организма не хватает сил, чтобы пережевать, переварить, усвоить эту тяжелую пищу, а самое главное — удалить ненужные остатки. Эти недопереваренные вещества поступают в кровь и в виде кристаллов оседают на поверхности суставов, в том числе и в межпозвоночных. Из-за того, что суставные поверхности становятся неровными, при движении возникает боль. Это медленный процесс. Болям в позвоночнике и суставах предшествуют годы неправильного питания, о чем может свидетельствовать моча, ее цвет и вкус. У тех людей, у которых моча имеет вкус дождевой воды, никогда не бывает остеохондроза.

Отдельно хочется отметить, что с нарушениями в канале мочевого пузыря связаны урологические заболевания у мужчин, а именно такие наиболее распространенные, как простатиты и аденома предстательной железы.

Рождается ребенок, он уже не здоров, потому что родители по наследству ему передали слабость в тех или иных органах. Сейчас чем младше поколение, тем оно больнее. Если питание и весь образ жизни правильный, то наследственная предрасположенность к тем или другим заболеваниям никогда не проявится.

ОТ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ

Древняя тибетская медицина учит: все жизненно важные органы имеют точку пульса на руке. По этим пульсам можно установить точный диагноз. А если в руку положить гомеопатический препарат, то пульс чутко реагирует на него, показывает, улучшит это лекарство состояние или нет. Если подобрать сбор по улучшенным показателям, то это поможет вам избавиться от многих болезней.

Авторский метод доктора Озориной излечивает остеохондроз, бронхиальную астму, нейродермит и другие аллергезы, болезни женской половой сферы, сердца, сосудов, нервной системы, полости рта, желудочно-кишечного тракта, почек и многие другие.

Контактные телефоны:
450-79-02, 450-79-83.

Разберем ситуацию на примере снижения или повышения функции мочевого пузыря. Эти примеры из жизни и подтверждены пульсами.

Ребенок получил по наследству сниженные функции мочевого пузыря (пульс очень ослаблен), а в жизни у такого ребенка почное недержание мочи, у взрослого снижение половой активности и затем, как правило, развивается аденома предстательной железы. Такому человеку необходимо подобрать правильное питание, рассчитать питьевой режим и подобрать такие лекарства (мы лечим только гомеопатическими средствами), которые будут активизировать функцию мочевого пузыря. В результате такого лечения происходит обратное развитие аденомы предстательной железы. Значительно облегчается подбор лекарства, если врач владе-

ет пульсовой диагностикой.

Другой пример. Родился человек, у которого пульс мочевого пузыря перераздражен. У такого человека, как правило, наблюдаются циститы, пузырно-мочеточниковый рефлекс, простатиты, если вовремя не назначить лечение, а в данном случае нужны препараты, расслабляющие мочевой пузырь, если этого не сделать, то в более зрелом возрасте также развивается аденома предстательной железы.

Из вышесказанного следует, что при лечении человека нужен очень индивидуальный подход: необходимо знать функции всех органов и систем, чему хорошим подспорьем является пульсовая диагностика. В зависимости от этого подбираются лекарственные препараты, питание и т. д., что приводит к устранению причины заболевания, а это значит к здоровью.

ЧТО

ТАКОЕ

«НЕ ВЕЗЕТ»?

Каждому приходится переживать полосу неудач. Одни выдерживают ее стойчески, с оптимизмом предвидя перемены к лучшему. Другие падают духом, доводят себя до нервного срыва. Между тем существуют древние рецепты, как справляться с невезением.

Когда вдруг на вас начинают сваливаться мелкие и крупные неприятности, когда несчастливая полоса затягивается, следует избегать одной классической ошибки. Нельзя делать самому себе горькое признание «Я неудачник» и погружаться в тяжелое уныние. Надо помнить, что редко у кого не бывает такой безнадежной полосы. У

разных людей протекает она по-своему. У кого-то, как он ни бьется, не клеятся важные дела и все попытки решить деловые проблемы кончаются провалом. У других черный период омрачает домашнюю обстановку. А у иных он связан с кризисом в любви, когда, несмотря на все усилия, отношения с близким человеком становятся день ото

дняя — хуже некуда. И вот что обидно: кинь взор в сторону от своих наболевших проблем — обязательно увидишь, как бодро шагает по жизни янному пути некий счастливчик, которому на зависть, казалось бы, всегда улыбается фортуна. Будто сама ведет его за руку по стезе успехов.

Как же добиться везения? Как рассчитать формулу удачи? Для начала необходимо проанализировать собственные душевные порывы и поступки в предыдущую пору жизненных неурядиц. Типичная и самая неразумная реакция на нес — отчаяние, бурные переживания, нервный накал, безуспешные попытки барахтаться, чтобы выплыть из русла черной полосы. Между тем нужен совершенно другой рецепт поведения. Во-первых, отдайте себе отчет, что чередование светлых и темных периодов в судьбе — такая же неизбежность, как смена дня и ночи. Можно, конечно, попытаться в кромешной тьме нащупать правильный жизненный путь, неизбежно натываясь на препятствия. Но разумнее спокойно, не теряя головы просто переждать до того, как просветлеет. Еще одно напоминание: если жизненный кризис достиг пика, как говорится, хоть стреляйтесь, значит, уже очень скоро дела пойдут на поправку. Недаром говорится — самое темное время перед рассветом. Еще древние заметили, что предельное обострение личных сложностей — точный предвестник смены жизненной фазы, начала выхода из черной полосы неудач.

Каждый способен просчитать, с какой цикличностью чередуются в его жизни периоды спадов и подъемов. У большинства из нас в среднем замечен в судьбе 12-летний жизненный цикл, а значит на 5—6 везучих лет приходится столько же невезучих. Другой ритм замечен также в далеком прошлом — 42-летний. Именно этот возраст, а также кратный ему 84-летний — кризисный, переломный в судьбе. Самые черные события и затяжные беды у многих приходятся на начало пятого десятка их жизни.

Одно дело — знать, когда наступит затяжной черный период, другое и не менее важное — понять, как его перенести. Стоит руководствоваться одним общим безукоризненным правилом. Раздраженный, взвинченный человек не защищен от ударов судьбы. Чем больше мы теряем голову и сдержанность, поддаемся разгулу эмоций, тем резче, болезненнее и острее ощущаем боль от свалившихся напастей. Даром расходуем жизненную энергию, которой может просто не хватить, когда она действительно понадобится — в последующую затем пору везения. Как нужно себя вести? В период неудач держать себя в руках, не распускаться, экономя силы для будущего периода подъема. Чтобы понять правильный и ошибочный подход к таким неминуемым переменам, стоит изучить красноречивый исторический пример.

Как у любого смертного, у великого Пушкина также чередовались в жизни периоды спадов и подъемов. Яркая выраженная полоса

неудач выпала на 1830—1833 го-ды, когда стал заметно угасать интерес к его творчеству и поэт резко терял популярность. Не понятым оказался «Борис Годунов», читающая публика более чем холодно встретила его поэтические сказки. Эта безрадостная ситуация довольно внятно изложена в поэтическом опусе Бестужева-Рюмина: «И Пушкин стал нам скучен, и Пушкин надоед. И стих его незвучен, и гений ослабел». Как ни горько и прискорбно было великому мастеру незаслуженно скатиться с гребня успеха, он пережил свой несчастливый период единственно верным и разумным способом: постарался реагировать как можно сдержаннее на полосу неудач, относиться к ним достаточно спокойно. Не бросать в отчаянии перо, а оставаться верным своей поэтической звезде. И в итоге она, конечно же, снова взошла. Совершенно по-иному, но крайне осторожно пережил очень сходную жизненную ситуацию современник Пушкина, довольно посредственный поэт Бенедиктов. Он резко вошел в моду, его стихи стали ставить выше пушкинских. Успех совершенно вскружил ему голову. Бенедиктов уверовал в незыблемость своей поэтической удачи и оказался совершенно неподготовленным к неизбежному вольту фортуны. Когда звезда его поэзии закатилась, свое падение с Парнаса воспринял как крах судьбы. Обиделся на весь мир, забросил творчество, заперся в деревне и бесславно закончил жизнь. А если бы он был способен более осмысленно реагировать на суть происходящего, понять некую за-

данность в смене счастливых и неудачных периодов, очень возможно, что спустя годы популярность вернулась бы к нему снова.

Те же правила нужно использовать и при смене более коротких периодов везения и невезения. Они постоянно чередуются в повседневной жизни, повторяясь примерно через 14 дней, и соотносятся с фазами Луны. Так, например, все значимые и новые дела, ответственные встречи, важные переговоры нужно приурочить к фазе растущей Луны — в пору от новолуния, когда тень Земли полностью скрывает на небосводное светило, до полнолуния, когда ночью целиком высвечивается круглый серебряный диск. А в следующую фазу — от полнолуния до новолуния — в пору убывающей луны, нужно отказаться от каких-либо начинаний. Это лучшее время для того, чтобы привести в порядок все затеянное раньше, придать ему законченную форму, закрепить достигнутые раньше успехи. Словом, время растущей Луны — как бы время посева, а пора убывающей Луны — срок сбора урожая, когда нельзя производить ничего кардинального, серьезного, решающего. Тому есть, кстати, убедительное подтверждение: убывающая Луна тормозит активность наших биоритмов, мы медленнее и инертнее реагируем на окружающих и события, а при растущей Луне начинается энергетический подъем. Эти простые приемы позволяют человеку гармонично вписываться в ритмы лунного месяца, и самому планировать время, когда легче всего добиться удач.

Школа экстрасенсов

под редакцией
Владимира Ивановича Сафонова

УРОК СЕМНАДЦАТЫЙ

Титнастика Термеса

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ПО НАБОРУ ЭНЕРГИИ

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

«Крест»

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, мышцы расслаблены, дыхание свободное.
2. Резкий короткий вдох, одновременно пальцы рук сжимаются в кулаки, вытянутые руки раскладываются в стороны на уровне плеч и отводятся за спину, запрокидывается голова, тело максимально прогибается назад, все мышцы напрягаются до предела. Принятая позиция выдерживается на задержке дыхания 4 сек.
3. Резкий выдох всей грудью через рот. Во время выдоха тело броском сгибается вперед, так, что вытянутые руки почти достают пола. Взмах руками крест-накрест для снятия напряжения и возврат в исходное положение. Вслед за этим 4 сек. полного расслабления. Дыхание свободное. Упражнение повторить 4 раза.

«Топор»

- Ноги на ширине плеч, колени прямые, тело наклонено вперед, руки свисают, почти касаясь пола, мышцы расслаблены, дыхание свободное.
2. Пальцы рук мгновенно цепляются в замок, резкий короткий вдох, одновременно распрямляется спина, руки через правую сторону, как взмах топором, закидываются за голову. Все мышцы напрягаются до предела. Принятая позиция выдерживается на задержке дыхания 4 сек.
3. Резкий выдох через рот и стремительный переход поворотом через левую сторону в исходное положение. Тело наклонено вперед, руки расцеплены и свисают вниз. Вслед за этим полное расслабление в течение 4 сек. Дыхание свободное. Упражнение повторить 4 раза, 2 раза через правую сторону и 2 раза через левую.

«Дискобол»

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль тела, мышцы расслаблены; дыхание свободное.

2. Резкий короткий вдох, пальцы рук сжимаются в кулаки, правая рука выбрасывается вперед, левая назад, корпус разворачивается в сторону воображаемого броска, голова поворачивается по ходу движения. Принимается поза человека, замершего в момент броска диска. Все мышцы напряжены до предела. Ноги от пола не отрывать. Принятая позиция выдерживается на задержке дыхания 4 секунды.

3. Резкий вдох — исходное положение. Расслабление — 4 секунды. Дыхание свободное. Упражнение повторить 4 раза, 2 раза бросок правой рукой, 2 раза — левой.

УПРАЖНЕНИЯ ПО РАВНОМЕРНОМУ РАСПРЕДЕЛЕНИЮ ПОГЛОЩЕННОЙ ЭНЕРГИИ В ТЕЛЕ

УПРАЖНЕНИЕ ПЕРВОЕ

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки вытянуты прямо перед собой, ладони сведены вместе.

2. Вдох через нос в течение 4 сек. В это время руки разводятся в стороны до уровня плеч. Затем задержка дыхания на 4 сек., а руки отводятся за спину.

3. Выдох через рот в течение 4 сек. и одновременно плавное возвращение рук в исходную позицию. Упражнение повторить 4 раза.

УПРАЖНЕНИЕ ВТОРОЕ

1. Ноги слегка расставлены, те-

ло согнуто вперед, пальцы рук касаются пальцев ног, колени прямые.

2. Вдох в течение 4 сек., в это время тело распрямляется, руки вытягиваются вперед на уровне груди. Задержка дыхания на 4 сек. Одновременно руки поднять над головой и прогнуться назад.

3. Выдох на 4 сек. и плавное возвращение в исходное положение. Упражнение повторить 4 раза.

УПРАЖНЕНИЕ ТРЕТЬЕ

1. Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки подняты в стороны на высоте плеч.

2. Делается вдох на 4 сек., затем задержка дыхания на 4 сек. За это время тело с вытянутыми руками максимально поворачивается вправо так, чтобы видеть стену за спиной. Ноги от пола не отрывать.

3. Выдох на 4 сек. и плавный возврат в исходное положение. Упражнение повторить 4 раза, 2 — в правую, 2 — в левую сторону.

УПРАЖНЕНИЕ ЧЕТВЕРТОЕ

1. Лечь на спину, сложенные ладони положить под затылок.

2. Вдох на 4 сек., одновременно ноги поднимаются перпендикулярно полу. Задержка дыхания на 4 сек. и в это время производятся 2 вращательных движения в правую сторону.

3. Выдох на 4 сек. и плавное возвращение ног во время выдоха в исходное положение. Упражнение повторить 4 раза, 2 с вращением ног в правую и 2 раза — в левую сторону.

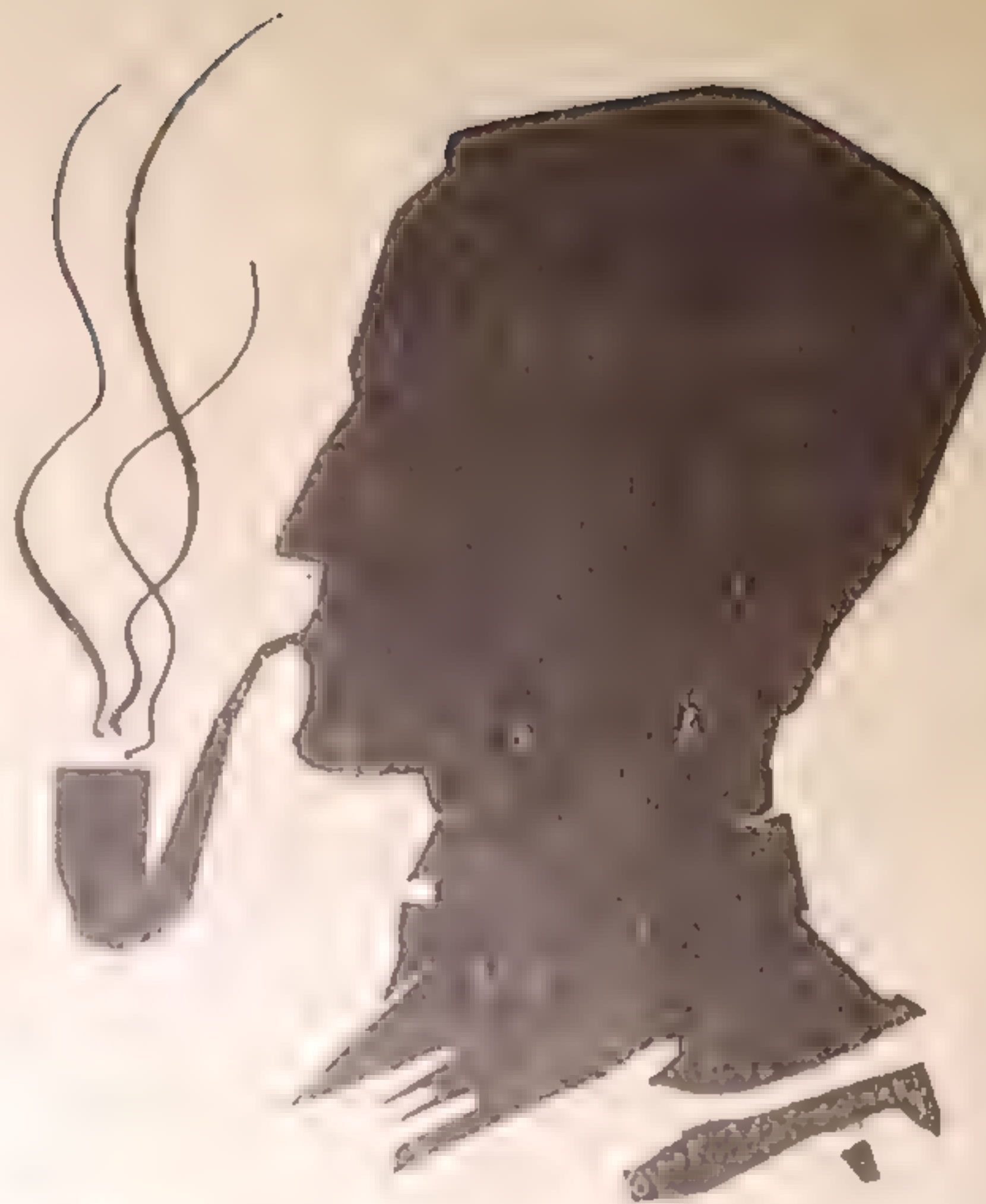
Заклячая уроки Школы экстрасенсов, мы желаем вам успехов на новом для вас благородном поприще. И советуем: освежите в памяти весь материал, вернитесь к первому уроку. Возможно, сегодня вы неожиданно для себя откроете в нем нечто новое, что не уловило внимание неопита, но стало доступным для понимания человеку, обогащенному знаниями и некоторым опытом. Словом, повторенье — мать ученья.

Отнеситесь к телу серьезно. Каждый урок еще раз тщательно проработайте. Помните, на вас надеются больные люди. Недоучка-радиолог может быть куда опаснее недоучки — обыкновенного врача.

Итак, успехов вам на трудном и ответственнейшем поприще.

Природа не балует Англию хорошей погодой. Солнечные дни — редкость, морозящий дождь — привычный фон жизни островитян. Но такой отвратительной погоды, которая выпала на эту весну, нам с Холмсом не припоминалось. Дождь, со снегом и снег с дождем — и все это тогда, когда в парке расцветали розы. В такие дни с особой остротой чувствуется прелесть домашнего уюта, тепло камина и возможность для таких, как мы, посидеть в гостиной, обсуждая прошлое и настоящее.

Эксперимент с хождением по раскаленным углям и камням, как это было обещано президентом «Клуба АШ», откладывался, но при-



родные проножи, применяющие для изоляции своих пяток от угольного жара какие-нибудь прослойки, — вероятно прозрачные. Или же, что еще вероятнее, использование разнообразных мазей, которыми

К

луб

"АШ"

чине непастья, три раза и давно перестал быть темой беседы с Холмсом склонным по своему обыкновению рассматривать каждое проявление непонятного под углом зрения криминалиста.

— Я полагаю, — говорил он, — что эти огнепроходцы — изобрета-

до ритуала огнепроходства покрывается кожа.

— Но каким образом, — возражал ему я, — эти дикари, фиджийцы и жительницы глухих болгарских деревушек могли додуматься до таких хитроумных средств? Ведь сведения об «огнепроходцах» поступили два-три столетия назад, когда индустрии туризма и связанных с ней зрелищных мероприятий в помине не было? А они приплясы-

Из серии рассказов «Наш современник — Шерлок Холмс». Окончание. Начало в № 7.

ваши в свое удовольствие, не заботясь о том, какое впечатление это произведет на зрителей.

— Дорогой доктор, вы — наивный человек. Да эти зрелища в первую очередь предназначались для соплеменников, как и все «чудеса» колдунов, а уж потом, позже, и на экспорт. Впрочем, не будем спорить, посмотрим сами и решим, что же это такое — мистификация или феномен?

Атлантика капризна, и смена погоды, проходящая на материке за день-два, в Англии, как и вообще в приморских странах, происходит буквально за считанные часы и даже минуты. Подует подходящий по силе и направлению ветер, и облачности как ни бывало, все заливается солнцем.

Холмс позвонил мне в этот день, сказав, что он и мистер Метлок заедут за мной и мы сможем посмотреть обещанный аттракцион.

Надо отдать должное распорядительности мистера Метлока, позаботившегося о том, чтобы огненная дорога была воистину огненной. Это происходило на одной из аллей усадьбы президента клуба. Представьте себе двадцатиметровую дорожку шириной в два метра, окантованную проложенными рельсами и усыпанную горящими древесными углями. Их непрерывное горение поддерживал стоявший неподалеку компрессор, от которого тянулись шланги, раздувавшие огонь в толстом слое углей. Можно представить, что еще эффектнее это зрелище выглядело бы в темноте. Но и то, что мы увидели было впечатляюще. По одной стороне дорожки уже стояли члены клуба.

Мы встали на противоположной стороне, ответив на любезные поклонны.

— Никак не могу понять, — вполголоса сказал Холмс, — какую цель преследует мистер Метлок, вытаскивая нас на эти игрища.

— Очевидно, рассчитывает на вашу проницательность, — ответил я, — иного не предполагаю.

Через несколько минут появилась группа из пяти человек, возглавляемая президентом «клуба чудиков», как я мысленно его именовал. Смуглые, низкорослые мужчины были одеты в короткие спортивные куртки и все еще, к сожалению, модные джинсы, идеально подчеркивающие несовершенство ног большинства «огнепроходцев».

Было немного за полдень и сравнительно тепло, даже проглядывало солнце, когда фиджийцы, раздевшись до маек и трусов, один за другим вступили на дышащую сухим жаром дорожку. Они шли со скоростью прогуливающегося пешехода, как бы притаптывая босыми ногами искрящиеся угли. Дойдя до конца дорожки, поворачивались и шли назад. Я насчитал, что они проходили туда и обратно десять раз.

Нельзя не отметить интересные детали. Сам президент и его коллеги бросали на огненную дорожку сигареты, клочки бумаги, вырванные из блокнотов, и даже бумажные деньги. Все это вспыхивало и превращалось в пепел. Я никогда не страдал насморком и мое обоняние, по словам Шерлока Холмса, должно было принадлежать не мне, а собаке-ищейке. Так вот, я втягивал воздух, стараясь почувствовать

ах горелого мяса, но мое обоня-
ние улавливало лишь следы не-
скольких сигарет, брошенных на
горящие угли.

После окончания этого, по-
истине чудесного, огнепроходства,
присутствующим и, разумеется, нам
представилась возможность осмот-
реть пятки и икры ног у всех без
исключения огнепроходцев. Холмс
не преминул воспользоваться своей
лупой, но даже под линзой ни он,
ни я не смогли обнаружить ника-
ких следов ожогов. Конечно, кожа
на пятках островитян, привыкших
у себя на родине не пользоваться
обувью, была несравнимо толще
кожи горожан, но это отличие ни-
как не могло послужить надежным
термоизоляционным слоем, доста-
точным для нейтрализации темпе-
ратуры, явно превышающей сто
градусов по Цельсию.

— Я полагаю, — сказал мне по
пути домой Холмс, — что в тех
местах, где струи компрессора разду-
вали горящие угли, на них вполне
можно было бы расплавить свинец.

Читатели моих рассказов, как,
впрочем, и все читатели, любят,
когда автор, повествуя о какой-
либо истории, сообщает, чем она
закончилась. На этот раз, как, воз-
можно, и в последующем, это сле-
дать невозможно. Ни я, ни Шерлок
Холмс, убедившись в существова-
нии загадочного явления телеки-
неза и способности отдельных лю-
дей без вреда ходить по огню, не
знаем, какой вывод для себя сдела-
ли наблюдавшие эти явления биз-
несмены, охотящиеся за новыми
идеями. Можно только предпол-
агать. Вот, например, что сказал
мой друг Холмс:

— Я в молодости бывал на ли-
тейных заводах и видел, как забавы
ради литейщики перебивали паль-
цем струю расплавленного метал-
ла. Но вначале они смачивали па-
лец водой или слюной и делали
пересекающее струю движение
молниеносно. Мы же с вами виде-
ли иное — неторопливость ходьбы
и ее продолжительность. Некото-
рым рабочим, специализирующим-
ся на ремонте топок промышлен-
ных печей, удастся некоторое вре-
мя побыть внутри них, далеко не
остывших и столь еще горячих, что
ни вы, ни я не пробыли бы без
обморока и минуты. Мы же, повто-
ряю, видели иное — способность
кожи пяток и ног противостоять
температуре, при которой горит все
органическое и плавятся такие ме-
таллы, как свинец и олово. «Огне-
проходцы» перед тем, как вступить
на огненную дорожку, хором поют
какой-то гимн, во время которого
приводят себя в состояние религи-
озного экстаза, что и приводит в
действие загадочный механизм тер-
моизоляции.

Словесами Холмса обычно труд-
но не согласиться. Так и теперь я
полагаю, что мой друг был на по-
роге истины. Известно же, что в
состоянии каталепсии, гипноза и
самовнушения чувствительность к
боли пропадает: можно жечь, ко-
лоть, резать — боли не будет. Но в
феномене «огнестойкости»
срабатывает какой-то иной меха-
низм — не обезболивание, так как
ожоги были бы неизбежны, а что-
то иное. А иным, по словам Холм-
са, может быть создание организ-
мом некоего защитного поля, ней-
трализующего влияние температу-

ры. Кроме этой, на мой взгляд, вполне правдоподобной гипотезы, Холмс посоветовал мистеру Метлоку порекомендовать джентльменам его клуба привлечь к исследованию специалистов по термоэлектронике.

— Если, — рассуждал Холмс, — эти парни согласятся, чтобы к их пяткам и икрам были прикреплены миниатюрные термодатчики, то феномен будет разгадан. И кто знает, может быть, именно эти «огнепороходцы» помогут технике найти принципиально новые способы термоизоляции без применения традиционных громоздких материалов и охлаждающих устройств. Ведь если электроника сегодняшнего дня стоит на пороге моделирования работы мозга, то почему бы ей не промоделировать и такую способность, как эта. В самом деле, — закончил рассуждения Холмс, — почему бы и нет?

Очередным, третьим по счету, сюрпризом из «Клуба АШ» оказалась телепатия, все еще отвергаемая академической наукой — спорная, по ее мнению, и недоказанная способность человека передавать и принимать мысли, оказывать воздействие на психическое и физическое состояние человека, находящегося на значительном расстоянии.

Конечно, всегда, во все времена доказательством такой возможности были свидетельства, хотя их достоверность скептиками всегда оспаривалась. Теперь же, по приглашению мистера Метлока, мы могли поприусутствовать на демонстрации «способа общения будущего», как в шутку называл предсто-

ящий показ президент «Клуба АШ».

Читатель, вероятно, подумает, что все мною рассказанное о виденном и слышанном на заседаниях этого оригинального клуба происходило непрерывно — день за днем. Разумеется, это было не так, а от случая к случаю, с интервалами в один-два месяца. Ведь феномены — явления, исключительно редко встречающиеся, с которыми нам в повседневной жизни, как правило, сталкиваться не приходится.

Но вернусь к «способу обмена информацией в будущем» — телепатии. Не могу не привести рассуждений моего друга, Холмса, высказанных накануне нашего знакомства с человеком, представившим убедительные доказательства существования этого явления.

— Если говорить об информации, то она лишена возможности быть измеренной, взвешенной, она не может быть локализована в пространстве и времени. Она подобна потоку, выходящему за пределы индивидуума. Я убежден, — продолжал Холмс, — что в природе есть энергия, проявляющая себя в различных модификациях, поэтому, почему бы не допустить, что и телепатия имеет под собой какую-то, еще необнаруженную наукой, энергетическую основу?

— Скажите, Холмс, вам никогда не приходилось встречаться с фактами явной передачи мыслей без применения технических средств?

— Я думаю, что каждый из нас, покопавшись в своей памяти, найдет прямые или косвенные подтверждения. Мне припоминается, — продолжал Холмс, — содержание одной небольшой книжицы, в кото-

рой приводились факты проявления, как в ней сказано, «космического разума».

— Божественного?

— Автор говорит только о «космическом». Припоминаю два весьма убедительных доказательства. Первое приведено орнитологами. Отлавливали мигрирующих на юг птиц — грачей, скворцов, диких голубей, но только тех, кто летел во главе стаи и считался вождем, лоцманом. А чуть позже, окольцевав плененных вожаков, выпускали их на волю, предполагая, что они позже присоединятся к сородичам. Но не тут-то было. Стая, лишенная вожака, благополучно и без задержек добиралась до места зимнего обитания, а отловленные вожаки оседали в других, более близких регионах. Аналогичные опыты проводили и ихтиологи, отлавливая и позже выпуская рыб, пливших во главе косяка. Отловленные также не находили место нереста, к которому плыл косяк их сородичей. Спрашивается, Ватсон, каким образом передавалась информация? У психиатров, как мы с вами знаем, существует определение для психоза, охватывающего группу людей, он именуется... подскажите, Ватсон...

— Индуцированным психозом.

— Совершенно верно, у вас лучшая память, Ватсон, на медицинские термины. Поэтому то, что нам предстоит увидеть, весьма вероятно, не окажется обманом.

Откровенно говоря, у меня не было такой надежды, как у Холмса, что, вероятно, присуще большинству врачей, привыкших все отклонения в психике считать патоло-

гией.

Предвижу нетерпение читателей этих записок, спрашивающих, а когда же Ватсон расскажет о том, что происходило на очередном заседании «Клуба «АШ». Итак, мы — в том же зале, в котором, как помнит читатель, демонстрировался телекинез. Седовласый человек исторпливо рассказывает, как он поверил в удивительную способность человеческого мозга осуществлять прием и передачу мыслей. Это немного походило на лекцию, читаемую первокурсникам медицинского института. Но вот седовласый господин предложил провести несколько простых, по его словам, экспериментов, которые, как он надеется, заставят присутствующих убедиться в существовании телепатии. Эксперимент первый. Он почему-то сразу, очевидно узнав моего друга, обратился к Холмсу.

— Задумайте пятизначное число, но, если хотите, и большее, затем пять-десять букв алфавита, не по порядку, а вразнобой, после этого вообразите какой-либо пейзаж.

Каждый раз Холмс подтверждал правильность ответов, показывая записи в блокноте. После этого телепат обратился к присутствующим с предложением осуществить не прием, а передачу мыслей. Принимать вызвался сам президент. Результат — поразительная точность!

— А теперь, — сказал телепат, — я попытаюсь передать присутствующим свое желание, находясь вне поля зрения, скажем, в смежной комнате и даже на улице.

Разумеется, согласие было получено, и в сопровождении прези-

тленат покинул собравшихся.

Через несколько минут я и другие почувствовали резкий запах гар — как от загоревшейся резины. Реакцией было подозрение короткого замыкания. Но люстра продолжала освещать зал, а запах, заметно усилившийся, внезапно прекратился. Через несколько минут все прояснилось. Не короткое замыкание, а массовый прием внушенного на расстоянии запаха горящей резины.

Последнее, что продемонстрировал тленат, это мысленная передача текста небольшого письма, продиктованного одному из присутствовавших. Вот оно:

«Благодарю за внимание, надеюсь, вы удостоверились в существовании тлената».

Уже тогда доктор Холмс сказал:

— Я полагаю, мы пока просто не знаем, что является носителем мыслеобразов, мыслечувств, мыслеоощущений, и из чего это состоит. Предоставим же, дорогой Ватсон, разобраться в этом вопросе ученым грядущего дня, а пока посмотрим, что мне пишут.

«Достопочтенный господин Шерлок Холмс!

Я, врач-офтальмолог, как и все читатели замечательных рассказов доктора Ватсона, Вашего друга и помощника, преклоняюсь перед Вашей проницательностью. Посылаю Вам фотографию молодой индианки, мисс Ройз, которая, как мы установили, обладает способностью видеть практически любым участком своего тела. Мы просим Вас использовать Ваш авторитет в

научных кругах Лондона и Великобритании с тем, чтобы проверить указанный феномен и дать ему научное объяснение.

По договоренности с мисс Ройз, она может прибыть в Лондон в указанное Вами время, если, конечно, Вы сочтете возможным заинтересоваться способностью кожновидения.

Доктор Герхард Мильх».

— Ну, что вы скажете, дорогой Ватсон? — спросил Холмс.

— Вероятно, ловкий трюк. Мне в Индии доводилось видеть фокус со взвившимся к небу канатом, по которому факир заставлял на глазах изумленных зрителей карабкаться мальчишку. Он его потом за непослушание сбрасывал на землю мертвым. На деле же — всего лишь массовый гипноз, распространявшийся среди тех, кто стоял ближе к фокуснику. Те же, что стояли поодаль, видели, как факир и мальчуган сидят на циновке, в то время как близко стоявшие задирали к небу головы.

— Я о таких фокусах тоже слышан, Ватсон, но здесь — что-то иное, и я хочу переслать письмо мистеру Метлоку, пусть он и проверит, а попутно подумает о прикладном значении кожновидения.

Мне приходилось слышать от Холмса критику в адрес науки, он говорил, что принятая картина мира — крайне консервативна. Анализ связи между явлениями, событиями дает основание подозревать наличие опережающего отображения действительности.

— Я убежден, — говорил Холмс, — что в любой точке настоящего уже присутствует и прошлое, и бу-

душе.

Я никогда с ним не спорил, выслушивал молча и часто соглашался с его доводами.

Но пора поведать о нашей встрече и впечатлениях, которые мы вынесли с заседания «Клуба АШ».

Прибыв в назначенное время на виллу мистера Метлока, мы увидели стройную девушку в спортивном костюме, подчеркивавшем очертания молодого тела. Ее английский был не из лучших, но понять сказанное могли все.

Она рассказала, как случайно обнаружила феноменальное свойство — видеть ладонями рук, локтями. Практически, говорила она, я могу видеть любым участком кожи, но в одной зоне лучше, в другой — слабее. И не только вижу, но и очень четко различаю цвета рисунка, печатный текст, клочки разноцветных бумажек, нитей.

После этого мистер Метлок попросил мисс Ройз показать, как она это делает, и надо сказать, это превзошло все наши ожидания. Конечно, чтение текстов происходило не так быстро, как обычным зрением, оно заметно ухудшалось даже при небольшом удалении от ее рук, но это было самое настоящее чтение, видение без глаз! Также успешно происходило и определение цветов предметов, находившихся в непрозрачных конвертах, в коробках, ящиках, мешках, в которые были опущены только руки. Для чистоты эксперимента на лицо была надета маска, что полностью исключало какое-либо, самое малейшее, участие глаз.

Я не знаю, какое впечатление это произвело на членов клуба, так как

маски и привычка к сдержанности не выдавали чувств. Что же касается нас с Холмсом, то мы были поражены способностью кожнозрения.

Но и это еще не все. Мисс Ройз показала всем присутствующим, что такая, хотя и минимальная, способность сохраняется у многих из нас. Для этого нужен всего лишь простой эксперимент: положить на стол два листа разноцветной бумаги, скажем, белой и черной, синей и белой, красной и белой, зеленой и белой, с расстоянием между листами равным ширине листов. Испытуемый, точнее экспериментирующий, должен отвернуться или завязать себе глаза, после чего кто-то посторонний кладет эти листы на стол и экспериментирующему предлагается провести рукой над листами на расстоянии пяти-десяти сантиметров слева направо, справа налево. Разница почувствуется сразу. Над белым будет ощущение холода, над красным — легкого тепла. Руки, естественно, должны быть хорошо вымыты. Могу заверить читателей в том, что при некоторой практике и желании успех гарантирован.

Как и в предыдущих случаях, мы с Холмсом не знаем, какое практическое применение найдут бизнесмены «Клуба АШ», но, думаем, что оно может получить прикладное значение как для людей, лишившихся зрения, так и для техники.

— В самом деле, над этим стоит подумать, — сказал Шерлок Холмс после того, как, поэкспериментировав с разноцветными бумажками, избавился от скептицизма, присутствующего, увы, большинству наших современников.

ПРОГНОЗ — ДЛЯ ЛИЧНЫХ ПЛАНОВ

Полезно предвидеть будущее. Прислушайтесь к рекомендациям ведущих преподавателей Академии астрологии — когда и какие дела на финише года стоит предпринимать, к каким переменам в личной жизни нужно подготовиться. Советуем отказаться от важных поступков и решений в «черные» дни — 15, 19, 26 — 29 ноября, 3, 5, 20, 28, 29 декабря. Зато во всех аспектах будут удачными 3, 12, 22, 24 ноября, 10, 17, 23 декабря.

ОВЕН преуспест в ноябре в деле, требующем коллективных усилий. Оно сулит повышение по службе и дополнительные доходы. В конце месяца попытка рискнуть деньгами, даже просто дать их в долг, приведет к финансовым потерям. Первая неделя ноября — лучшее время для улаживания домашних конфликтов. В начале декабря держите в секрете свои деловые замыслы, а после 10-го числа смело приступайте к их осуществлению. В этом месяце не упустите подвернувшуюся возможность совершить интересную дальнюю поездку.

ТЕЛЕЦ получит в начале ноября шанс заручиться помощью в делах людей, обладающих весом и влиянием. В этом месяце велика вероятность испортить отношения с начальством или теми, от кого зависит ваше положение на работе. Корректность, сдержанность и тактика «не высовываться» помогут избежать служебных неурядиц. В начале декабря опасно давать волю эмоциям и накопившемуся раздражению, иначе резко ухудшится домашняя обстановка. В конце месяца откроется вакансия для повышения по службе — постарайтесь заблаговременно продемонстрировать лучшие профессиональные качества.

БЛИЗНЕЦЫ могут получить в начале ноября неожиданное предложение сменить работу или ее профиль. Хотя поначалу оно покажется не слишком выгодным, смело соглашайтесь — в будущем откроются прекрасные перспективы. Во второй половине месяца вы способны сильно навредить себе, позво-

лив резкие спонтанные поступки или авторитарные решения. В противном случае в начале декабря вы будете вовлечены в острый служебный конфликт. Возможен болезненный разлад с близким человеком, если в спорной ситуации вместо мягкого утешения вы решитесь на волевое давление.

РАК сможет получить в начале ноября крупную денежную сумму, которую целесообразно потратить на приобретение чего-либо ценного для домашней обстановки. В этом месяце ему откроется возможность завязать романтические личные отношения. Советуем быть особенно внимательным к детям — возможны неприятные болезни. Не придавайте излишнего значения семейным неурядицам, особенно в отношениях с детьми — они очень вероятны в декабре. Разногласия уладятся сами собой. Также «самотеком» разрядится и служебный конфликт.

ЛЕВ не должен ограничивать появившуюся тягу к домашнему обустройству и крупным покупкам. Ноябрь даст благоприятные шансы навести порядок и комфорт в доме. Отбросьте сомнения, если вдруг подвернется рискованный вариант использования накопленных денег — они вернутся сторицей. Готовьтесь к тому, что в декабре много времени и сил отнимут семейные проблемы, возможно, они будут связаны с болезнью кого-то из близких. Эти неприятности не сулят большой беды и уже в конце месяца уйдут в прошлое. К этому времени облежится ситуация на работе, вы

достигните успехов на профессиональном поприще.

ДЕВА пополнит свой кошелек в начале ноября, вероятно, придут давно ожидаемые, но задержавшиеся деньги. Расходов и постоянного внимания потребуют в этом месяце домашние дела. Советуем временно полностью на них переключиться, даже в ущерб работе или личным интересам. В первой половине декабря вас ожидает некоторый цейтнот. Навалится масса хлопот. Ошибкой будет стремление хвататься за все сразу. Помните, что в последние недели года вам удастся освободиться от дополнительных забот, появится возможность обстоятельно, без суеты решить накопившиеся проблемы.

ВЕСЫ поступят дальновидно, переключив в ноябре все внимание на финансовые проблемы. Хроническая нехватка денег, необходимость дополнительных расходов заставит мобилизовать максимум усилий. Появится возможность прилично заработать, но на легкие деньги рассчитывать не придется. В конце ноября постарайтесь побольше бывать на людях, организуйте дружеские встречи, визиты в гости. В это время звезды обещают знакомство с человеком, который займет особое место в вашей личной жизни. В декабре материальные трудности постепенно потеряют свою остроту и на первый план выйдут заботы о доме.

СКОРПИОН не должен упускать шансы ноября на полезные встречи и знакомства. Тем более, что окружающие станут баловать его вниманием и с разных сторон будет поступать разнообразная ценная информация. Важно выбрать в открывающемся спектре заманчивых возможностей приоритетные цели. Правильный выбор — ключ к будущему деловому успеху. В любых семейных разговорах на финише года рекомендуем идти на мировую. Вы не оберетесь неприятностей, если вместо тактики уступок выберете открытую конфронтацию. Не поддавайтесь негативным эмоциям в начале декабря. Сдержанность позволит легко выйти из наметившихся служебных конфликтов и укрепить свою финансовую базу.

СТРЕЛЕЦ сможет успешно реализовать давно вынашиваемые планы, если станет действовать не в одиночку, а опираясь на поддержку партнеров. В этом месяце отнеситесь серьезно даже к легкому недомоганию, иначе вы надолго разболестесь. Декабрь откроет Стрельцу поле для активной деятельности. Правда, в первую неделю тщательно перепроверяйте

пришедшие новости и не особенно доверчиво воспринимайте предложения о новом деловом сотрудничестве. В середине декабря можно рассчитывать на полезные знакомства. Если в декабре вы будете действовать энергично и целеустремленно, то итогом года станет солидная материальная прибыль.

КОЗЕРОГ не ошибется, если в деловых вопросах в ноябре станет полагаться на интуицию. Она подскажет способ реализовать заманчивые планы, добиться удач, выбрав неординарный подход к делу. Заранее поднакопите деньги — в ноябре возможны финансовые затруднения и непредвиденные расходы. В декабре не предпринимайте ничего нового, отложите осуществление замыслов, не проявляйте активности до последней недели года. Вот тогда-то появятся благоприятные условия без помех выполнить намеченное. Причем ситуацию облегчат помощь и советы друзей. Кроме того, перед вами откроется дополнительный источник денежных поступлений.

ВОДОЛЕЙ выйдет в деле на командные позиции. На служебном поприще он обретет твердую почву под ногами, сможет принимать верные решения. Правда, вас будет одолевать беспричинное недовольство всем происходящим. Не позволяйте эмоциям мешать делу. Намеченные планы удастся стронуть с места в конце ноября, полезно в это время принять дружескую помощь. В декабре личные переживания станут помехой работе. Знайте, что в это время вы окажетесь в центре служебных интриг, трудно будет наладить взаимопонимание с коллегами. Трудности на работе окажутся временными. В последнюю неделю месяца служебная обстановка нормализуется, исчезнут препятствия для очередного шага в карьере.

РЫБЫ почувствуют внутренний импульс действовать энергично, целеустремленно. Однако лучшей деловой тактикой в ноябре будет осмотрительность и осторожность. Лишь в последние ноябрьские дни советуем проявлять на работе активность. А всего лучше — переложить реализацию своих замыслов до декабря. Именно тогда обстановка в профессиональной сфере будет способствовать служебному росту и повышению социального статуса. Возникнут спорные вопросы с родными. Ваша склонность к волевым решениям способна осложнить отношения с близкими. Даже если вы полностью правы, в конфликте обходите острые углы и проблемы будут улажены.

ДО ПЕРВОГО СНЕГА

В нынешнем году подготовку сада к зиме советуем провести особенно тщательно. Теплых дней за период вегетации было мало и еще меньше — солнечных, что серьезно отразилось на состоянии плодово-ягодных пород. Рост побегов затянулся, созревание ягод и плодов замедлилось, вызревание древесины ухудшилось. Огустевшие урожая у большинства пород и высокая влажность почвы и воздуха привели к тому, что побег к осени пришли сочными, сочными, с избытком воды в клетках и недостатком сахаров, крахмала, других запасных и защитных веществ. А это создает для растений угрозу подмерзания зимой. Чтобы ее уменьшить, прежде всего необходима санитарная обработка почвы и кроны.

Землю нужно подсушить, посеяв быстрорастущие травы или бобовые культуры, которые поздней осенью скашивают и закапывают. Приствольные круги обогатите фосфорно-калийными удобрениями, замульчируйте торфом, перегноем, компостом и разрыхлите.

Поломанные, больные ветки надо вырезать и вынести из сада. Убрать мусор, очистить штамб и крупные ветки, залечить раны, дупла, срезать ветки с яйцекладками, снять с веток паутинные коконы и большие плоды. Проведение санитарной обработки сада вполниту снижает число вредителей и болезней. Они осенью тоже готовятся к перезимовке, прячутся в верхних слоях почвы, под опавшие листья, в щели коры. Вот почему так необходимо очистить штамбы и основные сучья от отмершей коры, соскоблить на подстилку и сжечь кладки яиц. Поломанные крупные ветки зачищают садовым ножом, дезинфицируют медным купоросом, щавелем или мар-

ганцовкой и замазывают садовым варом. Дупло тщательно очищают от всех отмерших тканей до здоровых слоев, дезинфицируют раствором медного купороса (300 г на 10 л) или карболовой кислотой. Большие дупла заполняют щебнем, битым кирпичом и заливают послойно смесью: 1 часть извести, 1 часть цемента и 6 частей крупнозернистого песка.

В первые недели после съема плодов у деревьев идет сильный рост корневой системы. В этот период на 2 м² вносят 4–5 кг перегноя, компоста или перепревшего навоза, 30–35 г суперфосфата, 10–15 г хлористого калия. А под вишни и сливы вместо хлористого лучше внести сернокислый калий. Кислые почвы улучшают известью, но ее необходимо глубже перекопать. Почву под взрослыми деревьями и кустарниками рыхлят глубоко (20–30 см), а под молодыми — ближе к поверхности (7–10 см).

Многие садоводы выращивают плодово-ягодные культуры при задернении. В этом случае удобрения, обязательно перемешанные с землей, вносят в скважины или шурфы полуметровой глубины, по проекции кроны на метр друг от друга. Осенняя перекопка почвы нужна для обеспечения корневой системы воздухом, разрушения гнезд вредителей, накопления снега между комками. После перекопки почву мульчируют на 8–10 см торфом, перегноем или листовой землей. Это предохранит корни от сильных морозов.

В августе и начале сентября многие садоводы подготовили ямы для посадки. Теперь нужно, не разрыхляя почву в яме (она хорошо осела, уплотнилась), в середине ее на 10 см от центра вбить очищенный от коры кол. Осмотреть корни са-

женца, поврежденные обрезать секатором до здорового участка, обмотать в глиняной болтушке. В центре ямы почву формируют холмиком, на него ставят саженец, расправляют по холмику вниз корни и засыпают их плодородной почвой, слегка встряхивая саженец, чтоб почва лучше облегла корни. Корневая шейка должна быть на уровне поверхности почвы. Потом уплотняют почву вокруг саженца и подвязывают его к колу «восьмеркой». После посадки вокруг делают из земли бруствер для полива, саженец хорошо поливают, чтобы почва плотно прилегла к корням. Затем круг мульчируют перегноем, торфом или плодородной почвой. Нельзя на дно ямы укладывать свежий навоз — корни могут погибнуть.

Осенью лучше высаживать ягодные породы, а плодовые породы предпочтительнее весной. Но если имеется хороший посадочный материал, заранее подготовлены ямы, правильно проведена посадка, то и деревца можно высаживать сейчас. Надо помнить, что для яблонь не подходят низины.

При посадке ягодных пород помните о некоторых особенностях. У малины стебель должен быть толщиной 8–10 мм, корни 15–20 см в длину. Перед посадкой стебель укорачивают до 30–40 см от корневой шейки. Смородину заглубляют на 10 см, веточки располагают наклонно, корни хорошо расправляют, засыпают почвой, стараясь набивать ее поплотнее к корням. Концы веточек подрезают так, чтобы над поверхностью почвы осталось 4–5 почек. Саженец крыжовника должен иметь 3 ветки по 15 см в длину с хорошо развитой корневой системой. Корневая шейка в почву заглубляется на 3–4 см, чтобы весной избежать подсушивания. Крыжовник нуждается в достаточном количестве калия, при недостатке которого он плохо развивается. Поэтому в посадочную яму добавляют 1 кг древесной золы или калийные удобрения. Он не переносит заболачивания, кислых и холодных почв.

Если посадочные ямы не были подготовлены заблаговременно, плодовые породы лучше оставить до весны в прикопке на сухом месте. Для прикопки с северной стороны здания, забора роют канаву глубиной 30–40 см. Одна стенка ее должна быть отвесной, а другая с наклоном 30° к поверхности почвы. Саженцы укладывают на наклонную стенку так, чтобы корни не загибались, их за-

сыпают почвой до половины штамбика, укладывают по одному. Сверху уложенного ряда почву уплотняют и укладывают следующий ряд. Прикопку обильно поливают, ограждают рубероидом в виде забора или вырывают канаву вокруг и укладывают в нее лапник иголками вниз.

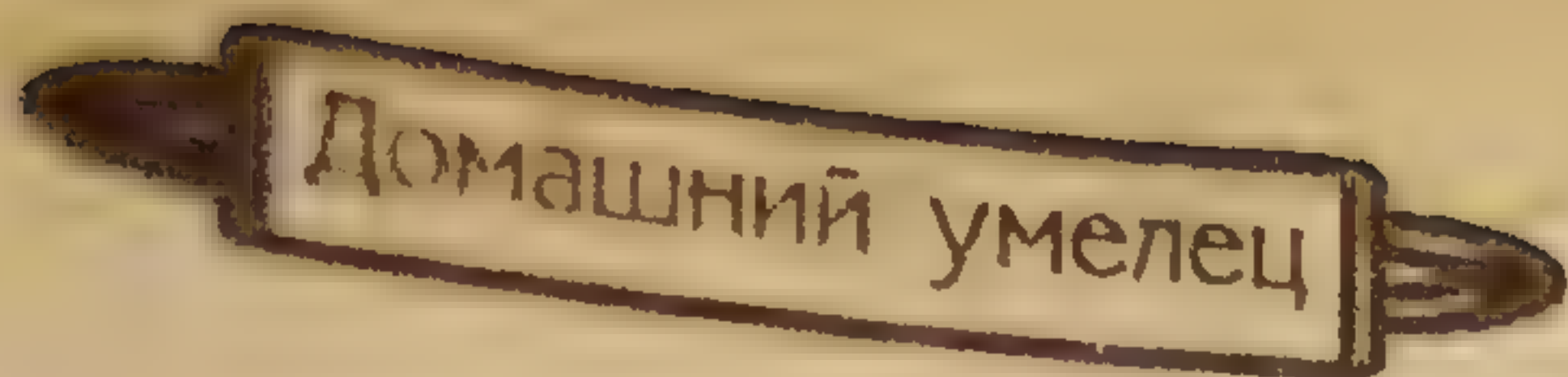
Малопродуктивные, старые, больные деревья осенью выкорчевывают. С кустарниками проще: куст окапывают канавой, чтобы открыть толстые корни, которые отрубают или отпиливают. Лопаткой поддевают середину куста и выкорчевывают. Для удобства предварительно обрезают ветки. Выкорчевка крупных деревьев требует навыка и силы. Сначала срезают тонкие ветки, затем пилой более крупные и верхушку ствола. Потом срезают часть ствола и половину штамба (на 20–30 см от поверхности почвы, за него удобно раскачивать комель). Открывают крупные корни, отмывают их водой от почвы (чтобы не портить пилу), отпиливают и большим ломом выкорчевывают.

Молодые саженцы и незимостойкие породы защищают от зимних повреждений. Малину собирают в пучки и пригибают к земле так, чтобы не было сильно выпуклого изгиба, иначе зимой выпуклая часть подмерзнет и растения погибнут. С подветренной стороны ставят щиты из досок, стеблями малины, кукурузы, связки веток. На землянику набрасывают ветки для задержания снега. Саженцы укрывают снегом.

От повреждения молодых саженцев грызунами штамб и основные ветки обвязывают пучками лапника (иголками вниз) или рубероидом, отступив от штамбика на 3–5 см и заглубив конец трубки в почву на 5–7 см. Верхний конец рубероида надо закрыть любым материалом (бумагой, мешковиной), чтобы не подвергать штамб подмерзанию.

Старые деревья зимой при сильном ветре разламываются. Необходимо их осмотреть. Там, где крупные ветки отходят под острым углом, надо их скрепить со стволом прочным, но мягким жгутом из шнура, можно использовать проволоку или другой материал, подложив куски рубероида, доски или ветки, чтобы при ветре у него не поранилась кора.

Т. ЧЕБОТАЕВА,
кандидат
сельскохозяйственных наук.



Домашний умелец

Посеребрим «рыбку»

Для зимней рыбалки неплохо бы посеребрить блесну. Чтобы проделать эту операцию, вовсе не надо быть богатым человеком. Серебро есть у любого фотолюбителя. Понадобится лист фотобумаги и фиксаж, можно даже отработанный.

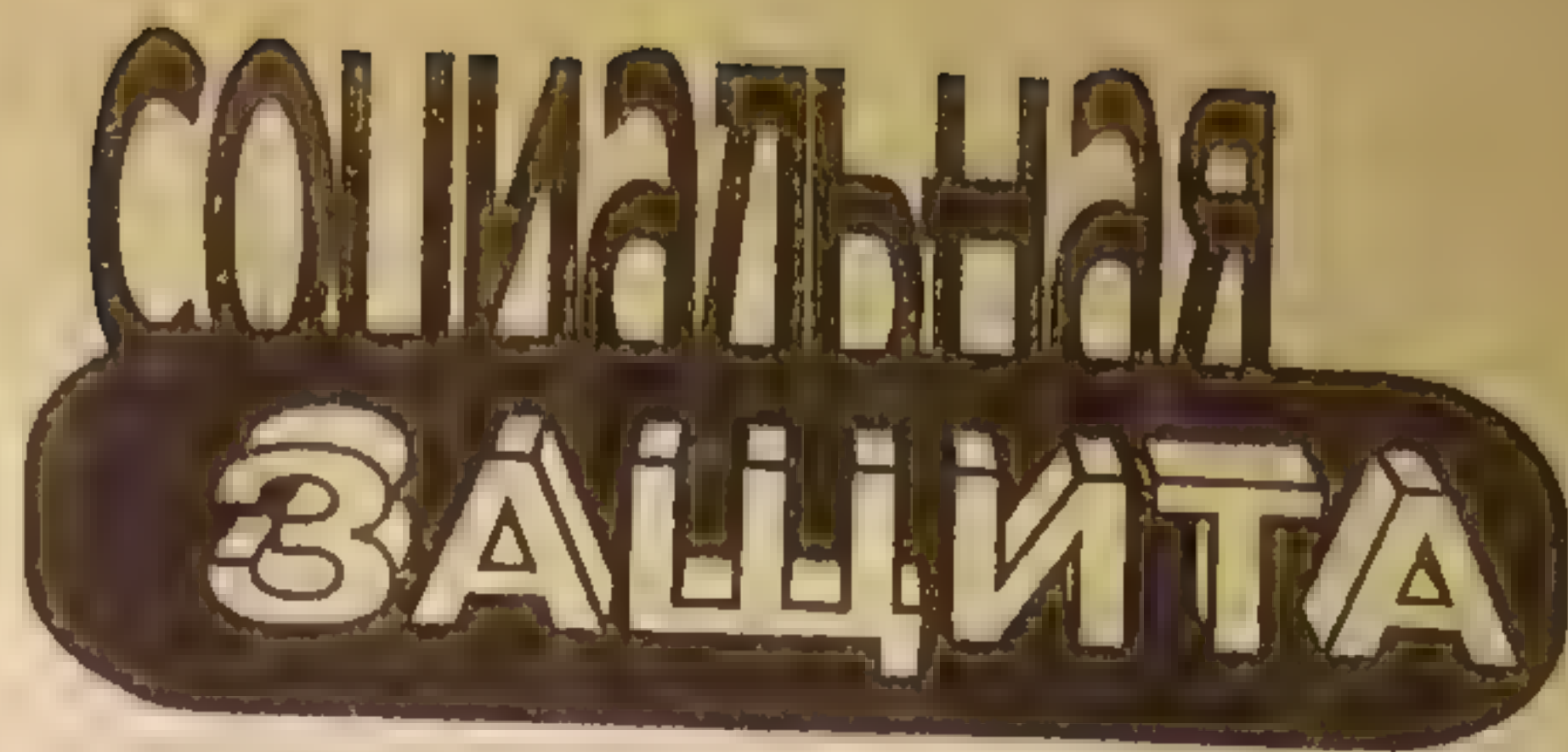
Мелкозернистой шкуркой или ученической резинкой (ластиком) очищают поверхность блесны или мормышки от грязи. Ватным тампоном, смоченным в растворе фиксажа, протирают светочувствительный слой фотобумаги. Через одну-две минуты этой бумагой натирают предназначенную к серебрению поверхность. Чем больше поверхность листа, тем больше перейдет с него серебра. Затем блесну промывают в воде и просушивают.

Если покрытие получилось неровным, операцию надо повторить. Только лист фотобумаги придется взять новый.

Обуем мебель

Большой ремонт ныне не каждому по карману. Между тем квартира постепенно теряет былой вид. Некрасиво выглядит исцарапанный пол. Напомним простой совет, как предотвратить нежелательные «художества»: чтобы ножки мебели — стульев, кресел, стола не царапали пол, наклейте на них сукошны или фетровые кружочки.

Многие, возможно, знают этот нехитрый способ защиты. Пришла пора воспользоваться.



УЧРЕДИТЕЛИ:

Министерство труда РФ;
Министерство социальной
защиты населения РФ,
трудовой коллектив редакции

Главный редактор
Н. И. ПОЛЕЖАЕВА

Заместители главного редактора
С. В. ПЕТРУСЕНКО,
Н. В. ТАТАРИНОВА
Главный художник
С. Б. СИНЯВИН

Сдано в набор 21.09.93. Подписано
к печати 26.10.93. Формат 60x90
1/16. Печать офсетная. Бумага га-
зетная. Печ. л. 6,0. Тираж 45 000
экз. Заказ 4508. Цена в розницу —
свободная

Индекс индивидуальной подписки
— 70957, индекс ведомственной
подписки — 71090.

Адрес редакции: 103706, Москва,
Биржевая пл., 1.
Тел. 292-58-49

В номере использованы фото
С. Войкова, ИТАР-ТАСС.

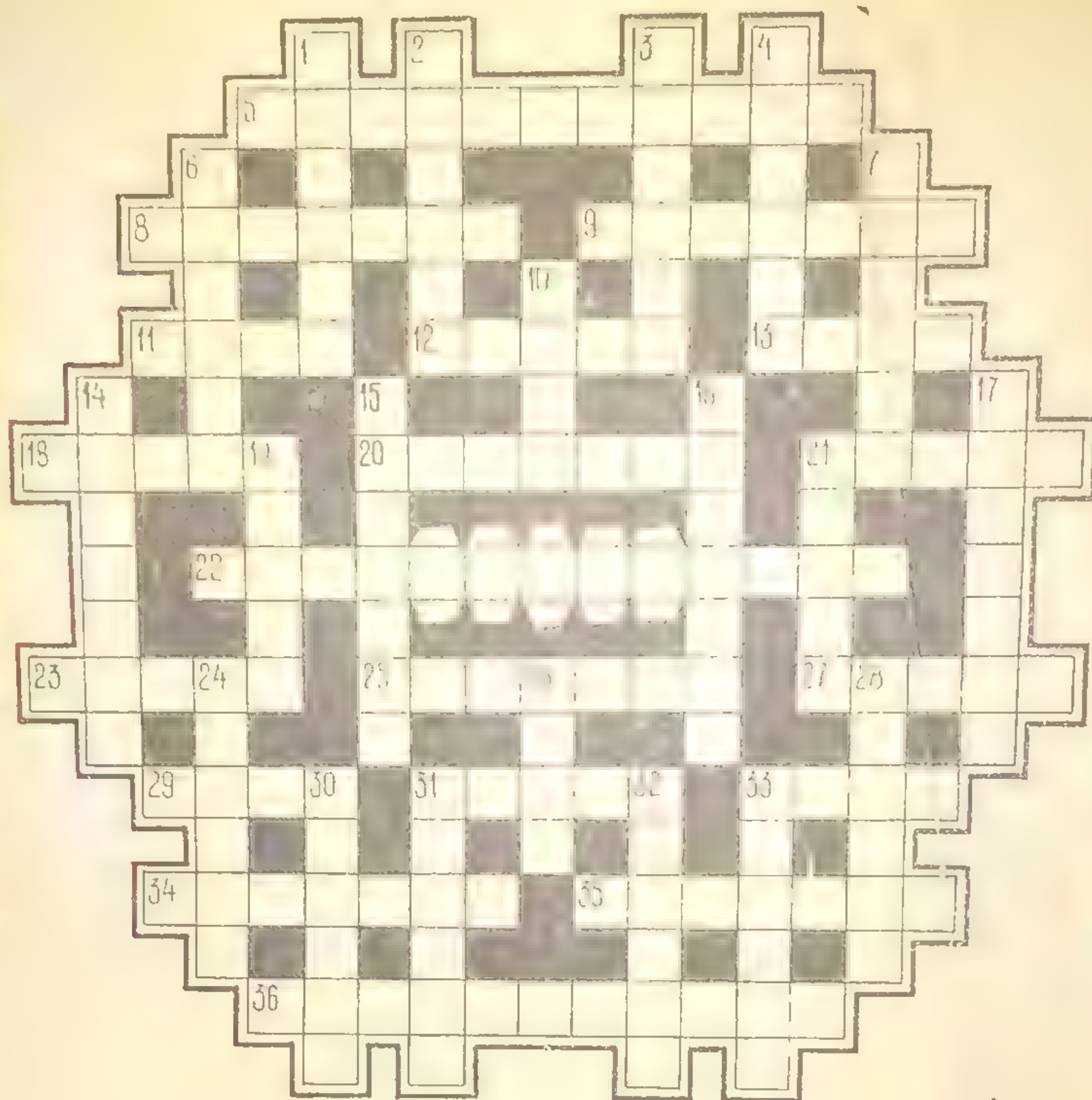
© «Социальная защита» № 8,
1993.

АВТОРЫ на кроссворд, опубликованный в № 7.

По горизонтали: 7. Панорама. 8. Ярополец. 10. Федоскино. 11. Волга. 13. Театр. 15. Ребус. 19. Трасс. 21. Кораблино. 22. "Поваровка". 24. Тавда. 25. "Смена". 26. Фрагм. 31. Осока. 33. Лермонтов. 34. Бергамот. 35. Скиатрон.

По вертикали: 1. Кашпо. 2. Дрофа. 3. Амаду. 4. Эрбий. 5. "Оплот". 6. Серег. 9. Ястреб. 12. Любимовка. 14. Атабушево. 15. Рабат. 16. Скуна. 17. Граве. 18. Битва. 19. Томас. 20. Соена. 23. Ростов. 27. Резец. 28. Алмаз. 29. Аргон. 30. Стека. 31. Овраг. 32. Кубок.

КРОССВОРД



КРОССВОРД

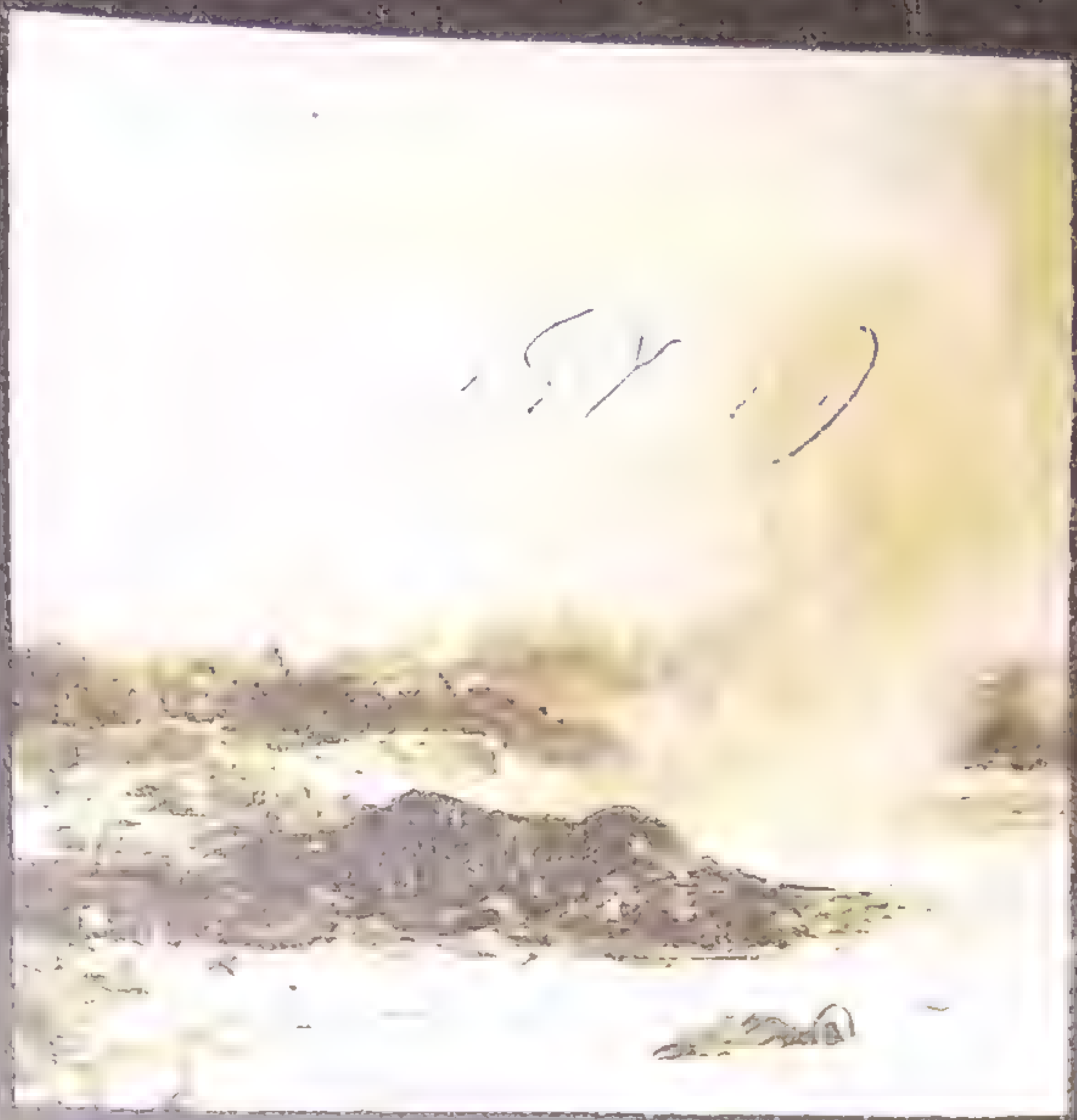
ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 5. Город в Подмосковье. 8. Спутник Урана. 9. Бальный танец. 11. Совокупность практически усвоенных знаний, навыков, умения. 12. Государство в юго-западной части Тихого океана. 13. Бельгийский скрипач, композитор, дирижер. 18. Итальянские певицы. 20. Клумба прямоугольная в плане формы. 21. Помещение для выставок, а также магазин художественных изделий. 22. Литературное произведение. 23. Денежная единица некоторых зарубежных стран. 25. Ручная корзина из прутьев. 27. Драгоценный камень различной окраски. 29. Птица. 31. Спутник Сатурна. 33. Немецкий писатель. 34. Санаторий под Москвой. 35. Советский певец, народный артист СССР. 36. Русский математик, создатель неев-

клидовой геометрии.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Австрийский композитор. 2. Столица Великобритании. 3. Птица семейства аистов. 4. Приток Амура. 6. Публичный спор на научные, литературные темы. 7. Стихотворная строфа. 10. Персонаж пьесы М. Горького "На дне". 14. Озеро в Барабинской степи. 15. Птица. 16. Русский архитектор, представитель классицизма. 17. название языка программирования. 19. Город в Подмосковье. 21. Английский писатель. 24. Типографский шрифт. 26. Травянистое растение. 28. Горный массив в Альпах, в Италии. 30. Лицо, устно излагающее учебный предмет. 31. Американская танцовщица. 32. Город в Алтайском крае. 33. Действующее лицо оперы П. Чайковского "Евгений Онегин".

САМЫЕ
НЕОБЫЧНЫЕ

Прости нас, Земля...



Индекс индивидуальной подписки — 70957,
индекс ведомственной подписки — 71090.
ISSN 0868-4960

© "Социальная защита" № 8, 1993, 1-96.

СУТЬ ИНФО

№ 3 (5), март 2010 года

САМЫЕ
НЕОБЫЧНЫЕ
КЛАДЫ
Стр. 15-16

ФОТОПОЗИТИВ
Стр. 32-33

СКАНВОРД
С ЮМОРКОМ
Стр. 34-35

Donatto

ТЦ "Сити", Октябрьская, 125, ост. "Октябрь"

ТЦ "Энергетик", ост. "7 мкр"
ТЦ "Гулливёр" (1 эт.), 30 лет Победы, 30/1
ТЦ "Гранд", Ленина, 94/1

ПРЕМЬЕР

СУМ

РОЖДЕСТВО В

КАК Я ОСТАЛ

ОГОНЬ НА

№

К

У

Медиа

СТУДИЯ **mix**

- профессиональная фотостудия
- услуги парикмахера
- маникюр
- моделирование ногтей
- педикюр
- наращивание ресниц
- визаж
- глиттер-тату
- психологические семинары
- бизнес-тренинги
- йога
- программа «Антистресс»
- индивидуальные консультации

*Позади любимой
вспышка счастья*



1 Мая, 75

35-83-33, 8-927-625-83-3



**РУССКОЕ
РАДИО**

ВСЕ БУДЕТ ХОРОШО!

106.0 FM

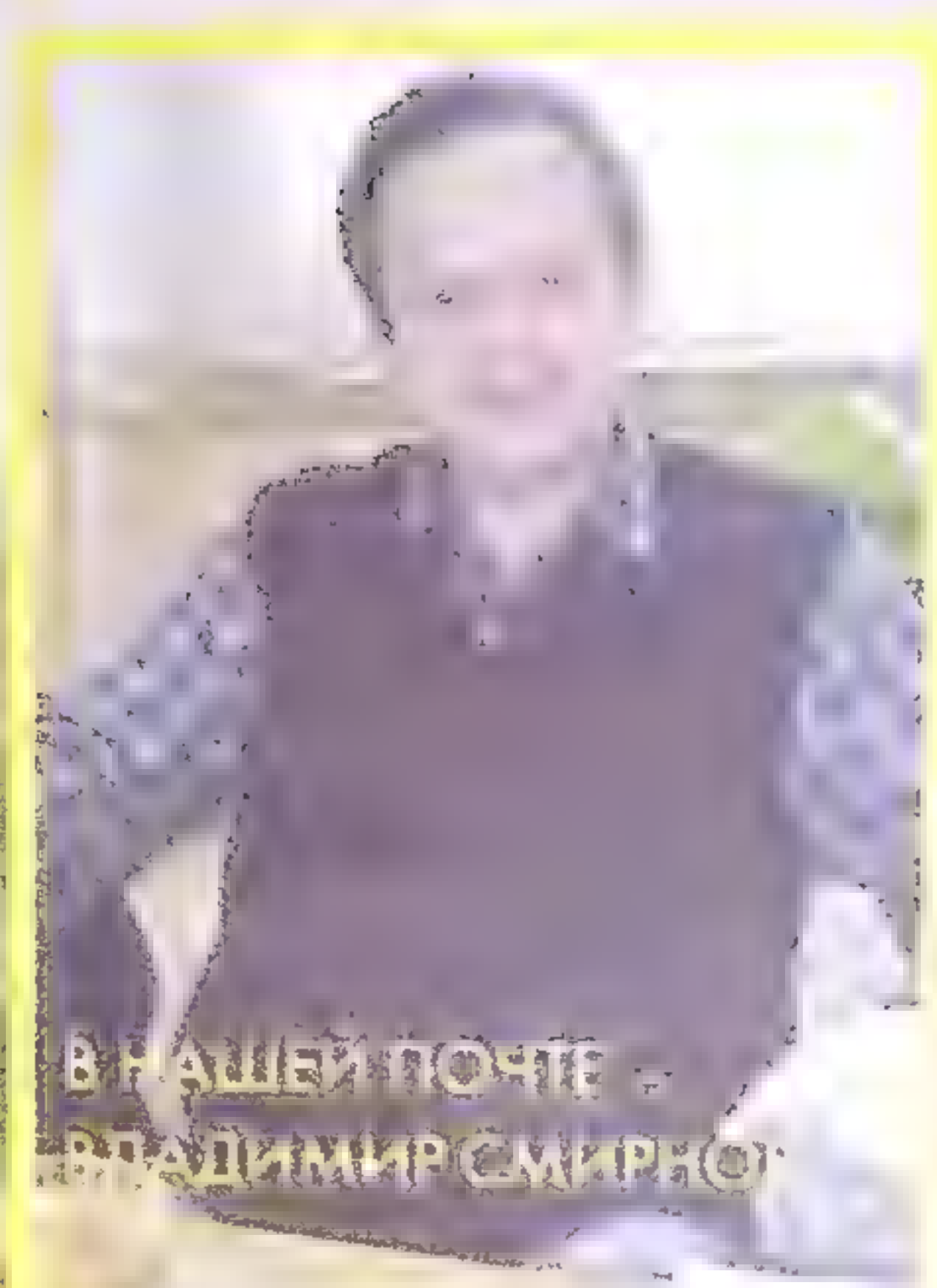


РЕКЛАМА

на радио

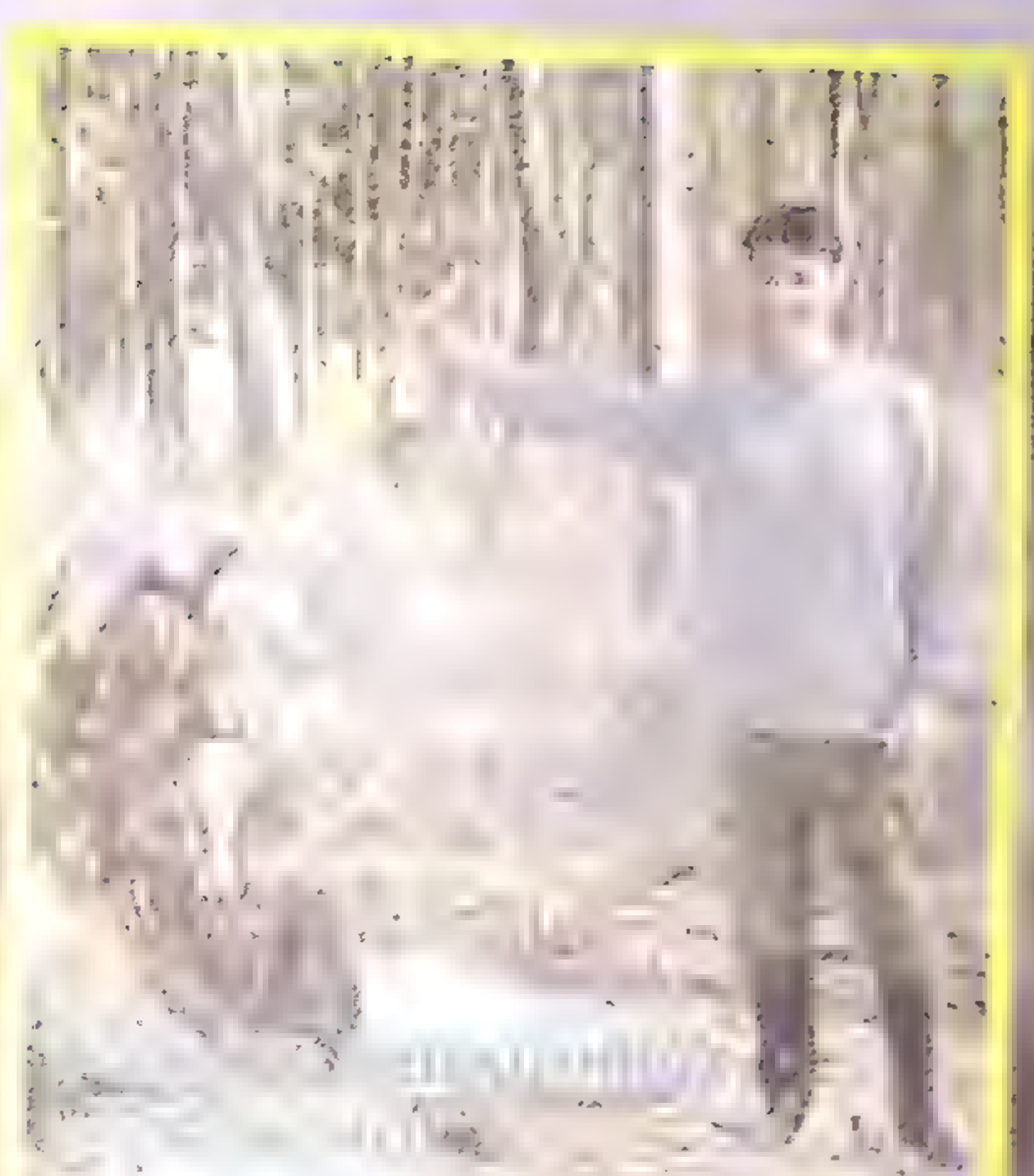
32-61-97

83-38



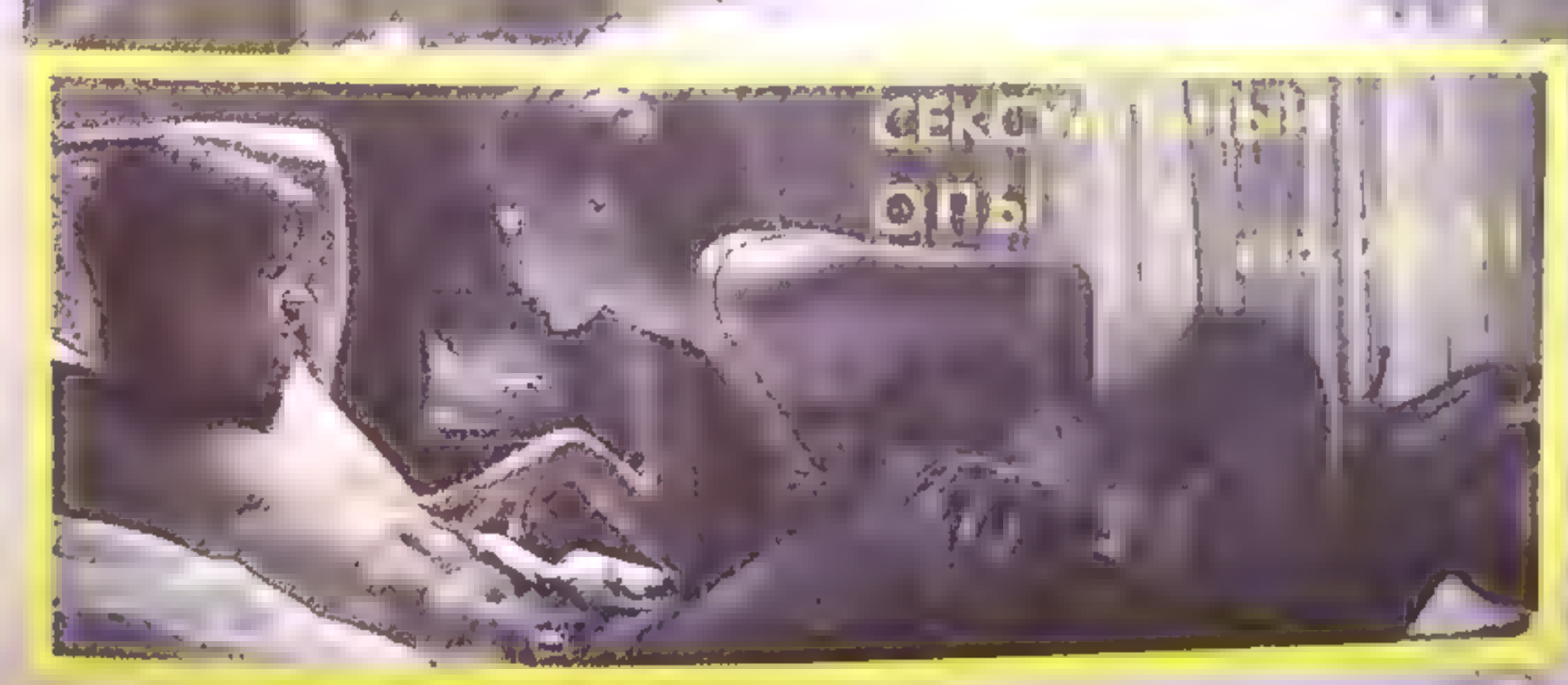
В НАШЕ ПОЧЕ
ВЛАДИМИР СМЕРДИ

стр. 6-7



стр. 8-14

ПОПРЕ ПОДНИШЕ
ЗНАЮ



ДЕКТОРОВИ
ОП

РУССКИХ ДЕРЕВЕНЬ
В КОТОРЫХ СТОИТ
ПОБЫВАТЬ

стр. 22-25

ОТ ПИЛИ
НАН

стр. 26-27

Как не хватает этому городу Владимира Смирнова, пламенного трибуна и видного депутата начала этого XXI-го века! Доскональное знание им бюджетного процесса и страстное желание не давать спуску чиновникам не раз приводили к громким разоблачениям и целым общественно важным событиям вплоть до многотысячных митингов. О том, куда Владимир Сергеевич пропал из города и чем занимается, он расскажет сам.

– Я не отношу себя к особенно известным балаковцам, но приятно то, что город помнит обо мне. Переезд не оказался сложным. Главное было принять решение.

Сейчас уже на протяжении почти пяти лет курсируем по стране, снимаем жилье. Ничего страшного в этом не вижу. Весь цивилизованный мир так живет. В данный момент я снимаю квартиру в Подольске Московской области, где, собственно, и работаю. Со мной и женой Альфией живут старшая дочь Регина, ее муж Андрей и внучка Арина. Общими усилиями мы заканчиваем строительство квартиры для детей рядом с Подольском. Если все сложится, то уже летом 2011-го дети переедут в свою квартиру.

Младшая дочь Алина со своим будущим, надеюсь, мужем живут в Санкт-Петербурге. Мы с Альфией пока с постоянным местом жительства еще не определились. Работаем много и в большинстве своем вместе. Я в основном занимаюсь юридическим сопровождением избирательных кампаний как отдельных кандидатов, так и партийных списков.

А в Балаково возвращаться не собираюсь. Он за 20 лет жизни так и не стал для меня второй родиной. Первая и единственная родина – Казань. Но жизнь в Балакове

я не могу назвать плохой. Десять лет на производстве (Балаковорезинотехника), общественная организация (Ассоциация предпринимателей), газета («Суть»), депутатство (1999–2005 гг.) – это была насыщенная и интересная жизнь. Надеюсь, что оказался полезен многим людям. Поэтому воспоминаний много, есть что рассказать и друзьям, и детям, и уже даже внукам.

За время своего «отшельничества» я успел почти год поработать помощником заместителя главы города Рязани и депутата Рязанской областной думы. И в Балакове, и повсюду по стране – полный политический нигилизм. Еще одно наблюдение касается уровня политического развития людей, идущих во власть: сами по себе они и умные, и грамотные, но политически – стопроцентные, извиняюсь, импотенты!

А еще иногда во сне вижу Балаково, но это, как ни странно, не газета и не депутатство, а завод. Во снах я возвращаюсь в свой цех, вижу его работников, разговариваю с ними. Причем прикол в том, что на территории завода я оказываюсь как-то само собой (это при строжайшей-то охране!), а потом возникает проблема, как выйти с его территории, поскольку у меня уже много-много лет нет туда пропуска...

Владимир СМЕРНОВ
@Сергей ГУБАНОВ

ВЛАДИМИР СМЕРНОВ:

«ИНОГДА ВО СНЕ Я ВИЖУ БАЛАКОВО»



C

PO

CTP

K

LET



В ПОИСКАХ

Согласитесь, не часто встрети-
ются коллекционеры древнего
бытового стекла. Тем более если
это стеклянные, керамические и
глиняные бутылки и бутылочки
неурных форм и размеров.

Вот и у нас в семье есть такая
коллекция. Она появилась в
нашей семье в 1990-е годы, когда
Сергей Владимирович, директор
музея, начал собирать старинные
стеклянные бутылки. Сначала
он собирал только бутылки, а
потом и другие предметы быта.
Сначала это были бутылки, а
потом и другие предметы быта.
Сначала это были бутылки, а
потом и другие предметы быта.
Сначала это были бутылки, а
потом и другие предметы быта.
Сначала это были бутылки, а
потом и другие предметы быта.
Сначала это были бутылки, а
потом и другие предметы быта.

СТЕКЛЯННЫХ
И ИСКОПАЕМЫХ

Сергей, откуда это богатство, тщательно вымытые аптекарские бутылочки, парфюмерные флаконы, винные, пивные бутылки и из-под минеральной воды? Когда зародился у тебя интерес к собирательству? Ведь это своего рода одержимость, страсть имела когда-то начало?

Еще в школьные годы я начал собирать старинные стеклянные бутылки. Я жил в одной из самых старых российских губерний – Ярославской, где на каждом шагу можно встретить старинные памятники архитектуры, а предметы старинного быта до сих пор используются в повседневной жизни. Конечно, сначала это не было серьезным увлечением.

С другом Дмитрием лазили по старым заброшенным домам и собирали необычные старинные предметы, которые вызывали у нас интерес. В основном это были монеты, но попадались и огромные ключи, сломанные карманные часы, пенсне и т. д. Тогда и были найдены первые экземпляры старинного бытового стекла, которое сейчас является предметом моего коллекционирования.

Место, где часто попадаются старинные стеклянные изделия, нам было известно еще со школьных времен. Узнали о нем от одноклассника, который выкапывал и продавал их в антикварный магазин. Сам он обнаружил это место, скорее всего, случайно, но тщательно скрывал его из соображений «конкуренции». Как в шпионском фильме, мы выследили его (в детстве это было очень интересным занятием) и начали самостоятельные поиски.



На окраине поселка весной, когда гают траву на огородах, некоторые старые мелочи можно было найти даже на поверхности. Вся земля там была буквально усыпана осколками керамики, стеклянных черепков. Попадались и совершенно целые бутылочки и пузырьки.

Потом выяснилось, что дома у этого человека – целый сервант старых стеклянных и фарфоровых бутылок. Какие-то из них я не видел до сих пор, некоторые видел в музее. Все, кто видели коллекцию, говорили, что



жаешь в «экспедиции» и увлеченно продолжаешь копаться в древних «помойках»?

— По окончании школы наши с другом пути разошлись: я поступил в Вольское военное училище тыла, Дмитрий ушел в армию. Встретившись через десять лет, рассказали друг другу о произошедшем за этот период, вспомнили друзей, давние события. Оказалось, что оба мы не утратили интереса к старинным предметам. Вот только собранную ранее коллекцию старинных монет у меня украли, и продолжать заниматься нумизматикой не то чтобы не хотелось, а стало для меня неинтересно. У Дмитрия же сохранились не только монеты, но и несколько стеклянных бутылочек.

Тогда же мы и решили разделить по интересам: он — продолжит собирать монеты, а я — старинные бутылочки. И, не откладывая в долгий ящик, на следующий же день, разменявшись остатками коллекций, пошли на раскопки. Конечно, копание в огороде нельзя в полной степени назвать раскопками, но мы и не претендовали на звание «археологов».

В первый же день «взрослых» поисков нам повезло, да и не сравнить работоспособность здоровых мужчин с работоспособностью школьников, а нормальные лопаты — с теми огрызками, которые мы, будучи школьниками, разыскивали на ближайших участках.

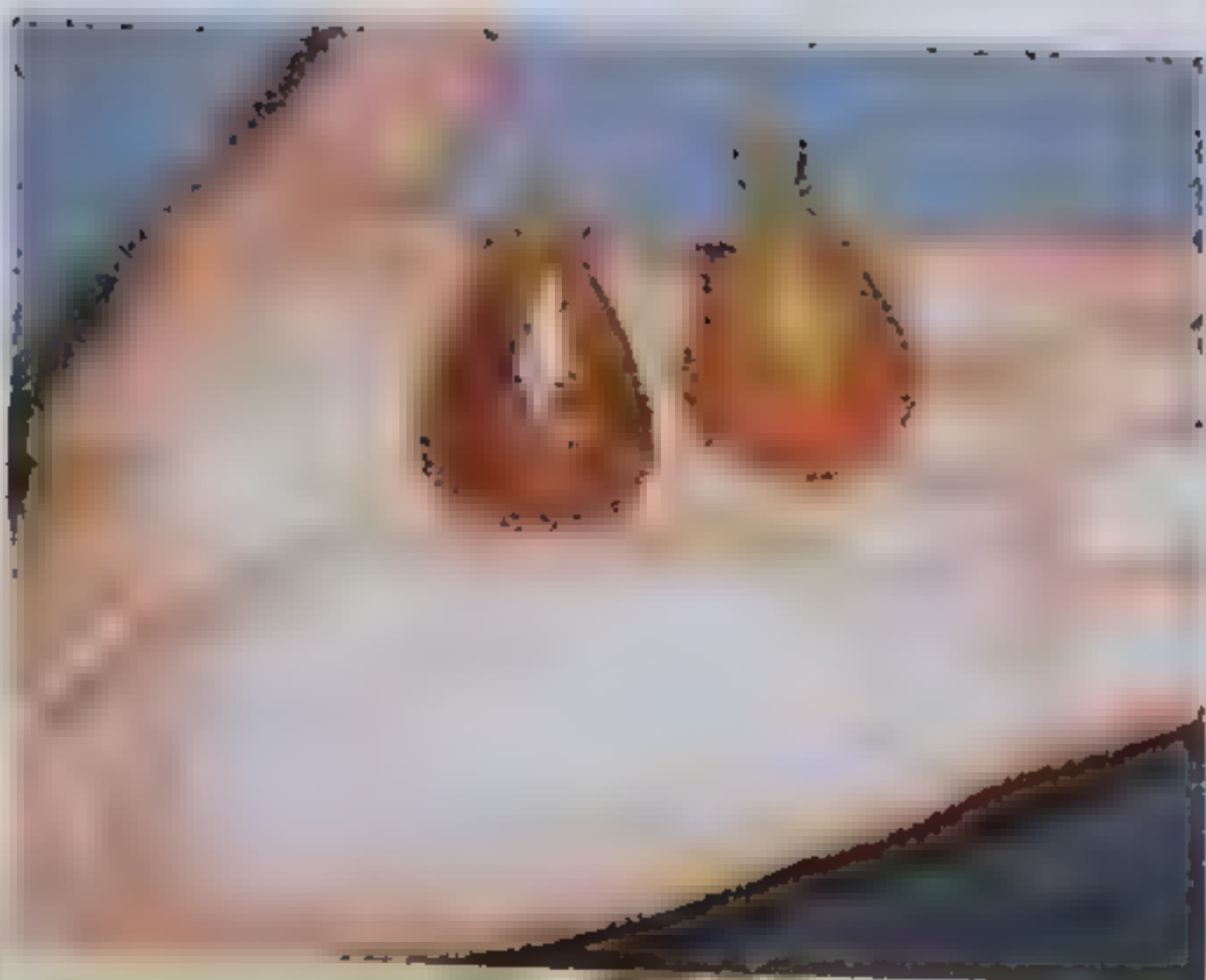
Попробовали копать в нескольких местах и на разной глубине и внезапно нашли слой, почти полностью состоящий из осколков и целых бутылочек и пузырьков. Чем меньше размер стеклянного изделия, тем

была огромна. Его собирательство завершилось печально — через несколько лет он распродал все по антикварным лавкам.

Не каждый человек может похвастаться стабильными интересами: меняется все в жизни, даже характер. Наверняка этот мой одноклассник не раз уже пожалел о сделанном, а деньги — это только выражение стоимости чего-либо. Копить же их ради количества — вообще бессмысленно.

— У тебя семья, жена и двое детей, а ты все так же верен своей страсти, уез-





труднее его разбить, поэтому маленькие пузырьки встречаются намного чаще. Да и производилось маленьких парфюмерных и аптекарских товаров и изделий (учитывая в штуках) в несколько раз больше, чем винной тары.

И вот за пару часов из-под земли извлечено нами около десятка различного размера, формы и цвета стеклянных предметов. Даже в самых смелых наших предположениях мы не могли рассчитывать на такой успех.

Вся наша коллекция составляла несколько единиц, да еще и собранных за несколько лет. А теперь за один день она почти удвоилась! Надо быть коллекционером, утратившим свою коллекцию, чтобы понять чувства, охватившие нас тогда. Ведь не так уж и много людей собирают старинное стекло, а открывшиеся возможности представлялись безграничными. Как говорится, «бери больше – кидай дальше», и – успех обеспечен.

Уже потом столкнулись с трудностями, что не везде есть «плодородный» слой, не каждый день приносит находки и т. д. Со временем поиски стали более продуктивными, мы стали не бездумно ворошить и перекапывать землю, а определять места вероятного нахождения искомого по приметам рельефа и растительности.

– Сергей, задумывался ли ты, на каком основании мы с таким почтительным интересом относимся к старинным вещам, зданиям, предметам быта? Ведь эти вещи, изготовленные в свое время из камня, глины, дерева, ткани, не предназначались ни для любования, ни для изучения, поскольку исполняли вполне конкретные бытовые функции. Вот в этот пузырек наливали духи, а в этот, трехгранный, – уксус; в эту пузатую склянку – накладывали горчицу, а в этой – паломник увозил с собой воду из святого источника...

– Уходят в мир иной люди, привычно, не задумываясь, пользовавшиеся предметами, которым место – в музеях. А ведь каждая вещь имеет свою историю. Ее владелец (или производитель), скорее всего, и не думал, что через сотню лет потомки с интересом будут изучать его изделие.

Быстрее всего разрушаются предметы из ткани, бумаги, кожи, дерева. Металлические и стеклянные прочнее, они-то и проявляют себя со временем, раскрывая заложенный в них информационный заряд ушедшей эпохи.

Так, взяв в руки простую стеклянную бутылку, украшенную старой надписью, я стараюсь рас-

шифро
ны про
– А
шинст
тылку
чем пу
цесс
ся с эт
вступ
бавь в
яра» –
голиза
– И
удовол
тересн
щие по
сказы.
пания,
ле, но
и пьет
работ
почти
Дальне
по раз
пуске,
его час
Св
типам
Где и к
шифро
но так
две од
внима
принц
Нас
завода
стве, к
с запад
сударо
мы мо
Его Вел
прести
курсе,
вовсе
личест
дугла
ра к вы
знака
«Кала
москов

...фровать, а затем растолковать картины прошлой жизни.

— А кому интересно прошлое? Большинство, скорее, оценит полную бутылку «Клинского» или чекушку водки, чем пустые старинные пузырьки. Процесс спаивания населения, начавшийся с этих красивых артефактов, сейчас вступил в завершающую стадию. Добавь в свою коллекцию пузырек от «Трояра» — и можно открывать Музей алкоголизации страны.

— Иногда мои повзрослевшие друзья с удовольствием участвуют в поисках. Им интересны даже не стекляшки, а сопутствующие поиску романтика и интересные рассказы. На природе собирается веселая компания, которая не только ищет что-то в земле, но и вспоминает детство, сидит у костра и пьет пиво. К сожалению, необходимость работать, заниматься домашними делами почти не оставляет свободного времени. Дальнейшая жизнь снова раскидывает нас по разным городам, но каждый год, в отпуске, мы опять встречаемся и некоторую его часть посвящаем копанию в земле.

Свою коллекцию я классифицировал по типам, принадлежности, производителю. Где и когда произведено изделие, как расшифровываются сокращения, почему именно такие надписи? Ведь встречаются с виду две одинаковые бутылки, но начинаешь внимательно их рассматривать и находишь принципиальные различия.

Название Ярославского пивоваренного завода «Северная Бавария» говорит о качестве, которое могло бы успешно соперничать с западным. Многие знают, что размещать государственного орла на изделиях своей фирмы могли только поставщики царского двора Его Величества. Соответственно, выиграть на престижной выставке, занять место на конкурсе, получить отличительную медаль — еще вовсе не значило стать поставщиком Его Величества. Поэтому размещение на упаковке двуглавого орла приравнивает качество товара к высшему. Герб как высочайший признак знака качества штамповали и другие заводы: «Калашниковский», «Калинкин», «Бавария», московская «Трехгорная мануфактура».

ИЗ НЕТИПИЧНОГО

В кинофильме «Они сражались за Родину» солдаты мечтают о «Трехгорном» пиве... На бутылке из-под него читаем на обороте: «Заявлено департаменту Т. и М.». На следующей бутылке «Трехгорного» надпись гласит: «Утверждено правительством». Значит ли это, что со временем менялась структура власти, разрешающие функции передавались от одного ведомства другому, и если да, то почему? Какая из бутылок «старше»?

Случались и подделки, когда небольшие заводы по производству пива незаконно присваивали себе статус лучшей пивоварни, вторично используя фирменные бутылки именитого завода для своей продукции. С подобными аферами, как и сейчас, разбирались судебные инстанции.

А как интересно встретить на стекле пивной бутылки указание телефона производителя! В начале века московский но-



мер состоял всего из четырех цифр, но на бутылке он выглядит гарантом солидности фирмы!

А вот серия одинаковых по форме и размеру небольших парфюмерных бутылочек, различающихся только надписью и рисунком. Логично предположить, что Я. Ф. Тихонов приходится отцом Анны Тихоновой. На это указывает и заслуженная им на выставке медаль, в отличие от второй, а затем и третьей, появившихся у дочери позже. И, наконец, добавленная надпись «проемник И. Е. Голыцин» указывает на то, что эта бутылочка сделана в более поздний период. Так, имея всего четыре образца стеклянных бутылочек, раскрывается целая династия. Какую судьбу владельцов, как развивался, становился преуспевающим и разорялся этот торговый дом? Наверняка его история занимает не одно десятилетие.

Известная в наше время брынцаловская фармацевтическая фирма «Ферейн» перекликается со «староникольской аптекой З. К. Ферейна». А баночка дижонской горчицы «P. Korkounoff»? Не отсюда ли «растут ноги» кондитерских изделий Коркунова?

О преуспевающем парфюмере Генрихе Брокаре напоминает нам коллекция различных по форме и размеру флаконов. Интересен четырехгранный флакон с изображенными на гранях тройкой, бубновой сомеркой, червовым тузом и пиковой дамой.

— В нем даже сохранились духи под притертой пробкой!

По таким предметам можно изучать историю. Рижский бальзам, сольтерская минеральная, ланинское шампанское, шутовский коньяк, смирновская водка... А сколько неизвестных имен! Бу-

тылочки, в которых раз-
ная в монастырях вода,
дения искусства! Некоторые
ли старались придать своим из-
сивую необычную форму. Вод-
ылки в форме людей, живот-
ницы в форме избушки, лаптя
ные флаконы в форме челове-
ны, колокола, Эйфелевой баш-

Различные общества
роход», «Зингер», предназна-
ми для ухода — проще сказать,
под машинного масла

Разнообразие изделий стекла
мышленности рисует нам почти
тину развития экономики и торговли
конца девятнадцатого — начала
века. Широкое применение ре-
вое и разнообразное оформление
высокое качество — вот слагаемые успеха
торговли. Сравнивая стеклянные изделия
летней давности и образцы времен со-
ма, поражаешься! Как будто время по-
лось вспять, и люди разучились изгото-
вать красивые вещи. Даже бутылки вре-
НЭПа намного красивее обычных «чебурашек»

В последние годы производители рад-
ют нас фирменными необычными бутылка-
ми, но до уровня тех времен, когда каждый
даже небольшой собственник старался иметь
собственную именную упаковку, еще далеко

Павел ПЕСТРАВСКИЙ



САМЫЕ НЕОБЫЧНЫЕ КЛАДЫ

В 870 году один шведский богатый человек спрятал коллекцию драгоценностей и арабских монет в пол своего дома, на острове Ботланд. В этой местности — на территории современных Латвии, Эстонии, Литвы — проживало много зажиточных людей, драгоценные вещи они часто прятали под полом своих жилищ, так как банков тогда еще не было. Спрятанное сокровище ждало своего часа 11 веков, пока в 2000 году не было обнаружено и оценено. Сумма всех драгоценностей и монет составила более 400 000 фунтов стерлингов. Ученые предполагают, что таких кладов на указанной территории может быть несколько сотен.

СОКРОВИЩА В ПОЛЕ

В 870 году один шведский богатый человек спрятал коллекцию драгоценностей и арабских монет в пол своего дома, на острове Ботланд. В этой местности — на территории современных Латвии, Эстонии, Литвы — проживало много зажиточных людей, драгоценные вещи они часто прятали под полом своих жилищ, так как банков тогда еще не было. Спрятанное сокровище ждало своего часа 11 веков, пока в 2000 году не было обнаружено и оценено. Сумма всех драгоценностей и монет составила более 400 000 фунтов стерлингов. Ученые предполагают, что таких кладов на указанной территории может быть несколько сотен.

Думаем, жители прибалтийских стран имеют много шансов со временем улучшить свое материальное положение, ведь, по словам историков, получается, что клады спрятаны чуть ли не в каждом дворе.

КОЛЬЦО В ЦЕРКВИ

Карис Вильямс, женщина из Северного Уэльса в Великобритании, наконец-то смогла объединиться со своей пропажей после нескольких десятков лет. Когда ей было 16 лет, она потеряла в церкви кольцо,

подаренное ей родителями. Вероятнее всего, оно закатилось под пол, и в то время кольцо найдено не было. Каждый раз, когда девушка приходила в церковь, она вспоминала о пропаже, но только 30 лет спустя, когда в здании затеяли ремонт и замену полов, у нее появился шанс его найти. Карис дала интервью UK Telegraph, в котором рассказала о своем случае. Только благодаря отзывчивости одного из рабочих, который три часа копался в строительном мусоре, удалось найти пропажу. Теперь женщина снова надела на палец то самое кольцо.

СРЕДНЕВЕКОВЫЙ ДОМ

Люди со страстью к накопительству обычно совершают странные поступки типа покупок на распродажах различных подержанных вещей: одежды, обуви, репродукций и прочего барахла. В жилище семейной пары из города Суррей, Англия, были обнаружены картины и старинные гравюры на тысячи фунтов, которые глава семейства насобирали за все время, когда жил в этом доме. После его смерти, в 2000 году, жена целыми днями сидела возле окна и через несколько лет была помещена в психиатрическую лечебницу, где потом умерла. До ее смерти дом был заброшен, в комнатах селились птицы, окна были выбиты, и вообще внешний его вид был весьма неуютным.

Позже работники, которые занялись очисткой помещения от мусора, обнаружили в различных местах множество старинных монет, древние книги в оригинальных обложках и прочие дорогие древности.

По словам соседей, пара была очень необщительной, гостей не принимала, сам дом при их жизни тоже не отличался внешним видом — отсутствовал коврик при входе, шторы на окнах, а бурьян во дворе был в человеческий рост. Этот случай в полной мере объясняет справедливость выражения «счастье за деньги не купишь». Хотя, возможно, для обитателей этого дома такая жизнь и была счастьем...

СТОЛЕТНИЙ ВИСКИ

Команда полярников работала над восстановлением заброшенной полярной станции и во время своей работы обнаружила значительные запасы хорошо сохранившие-

ЗНАЕТЕ ЛИ ВЫ, ЧТО

гося виски. Эти запасы оставила одна из экспедиций к Южному полюсу. Благодаря низкой температуре напиток хорошо сохранился, хотя многие бутылки потрескались от холода. Ричард Патерсон, главный дегустатор компании Whyte and Mackay, утверждает, что его компания работает над тем, чтобы восстановить формулу этой марки алкогольного напитка.

Многомиллионная коллекция серебряных монет была найдена под полом крохотной комнаты в одном из домов в Риме. Обнаружена она была Мартином и Кевином Элиоттом – исследателями сокровищ. Найденные монеты относятся к I-III вв. до н. э. и принадлежали, как предполагают, владельцу дома, довольно богатому человеку. На некоторых монетах изображена победа Марка Антония в битвах, которые он на самом деле проиграл, на других – изображен Коммод – человек, который в свое время переименовал Рим. Мартин и Элиотт эту коллекцию отдали в Музей Тантаона, на что можно только сказать – молодцы!

СОКРОВИЩА АУШВИЦА

Древний иудейский подсвечник – менора – был найден под зданием одной синагоги в Польше, в городе Аушвице. В этом городе, как известно, находился один из самых больших концентрационных лагерей во время Второй мировой войны, и многие еврейские здания и культовые сооружения были разграблены и разрушены. В ходе раскопок, проведенных в наше время, были обнаружены бронзовые канделябры, бронзовая менора, множество подсвечников, светильник, мраморные плиты и другие находки. Синагога, на территории которой были обнаружены находки, была сожжена в 1939 году нацистами.

MINDHOBBY



Лишний
ришь нем
зсдумыва
некотор
но верно
бросить
ся многие
борисо
юй спосо

ДО
ЗНА

пагубно
планете
ных, но

1. П
ность.

Пер
постоя
ощути
монетк

2. П
Вто

соб – по
но доро
ни был
прикур
думае

3. П

Ест
меня,
дети н
вала п
пах не
когда
курил
коны
ная кв
ности
чения
шло
этого
тод –

Лишний вес, игровая зависимость — это лишь немного из того, о чем начинаем мы задумываться тогда, когда замечаем, что некоторые наши привычки нас медленно, но верно убивают.

Бросить курить! Об этом сейчас задумываются многие. Способов много, от простых «барбарисок» вместо сигарет до книг типа «Легкий способ бросить курить».

ДОЛГО НЕ ПОКУРИШЬ, ЗНАЮ

Вот некоторые из них. Если после прочтения кто-то из вас справится с этой пагубной привычкой, моя миссия на этой планете выполнена. Итак, семь нестандартных, но доступных способов бросить курить.

1. Положись на человеческую жадность.

Перестань покупать сигареты. Если ты постоянно тратил на них деньги, то теперь ощутишь, как приятно звенят или шуршат монетки и купюры в твоих карманах.

2. Положись на свою жадность.

Второй действенный и проверенный способ — покупать дорогие сигареты, значительно дороже, чем ты всегда курил. Каким бы ты ни был щедрым и как бы тебе ни хотелось прикурить очередную сигарету, дважды подумаешь и спрячешь ее назад, в пачку.

3. Положись на вкусовые ощущения.

Есть у меня одна знакомая — постарше меня, которая для того, чтобы ее 18-летние дети не знали, что она дома курит, заматывала полотенцем голову (чтобы волосы запахом не впитывали), закрывалась на кухне, когда в квартире никого не было, и втайне курила. Но, по законам Мерфи (они же «законы подлости»), ни полотенце, ни безлюдная квартира, ни другие средства осторожности не спасли «преступницу» от разоблачения и справедливого наказания:) Пришлось ей дать обет оставить курение. Для этого она опробовала давний дедовский метод — макнула сигарету в стакан молока, по-



том высушила, а для полнейшей гарантии накрапала в фильтр раствор прополиса. После такой «взрывной смеси» курить бросили даже ее дети.

4. Положись на родных.

Расскажи людям, которые тебя родили, кормили и теперь ждут, «когда же ты, в конце концов, выйдешь замуж или женишься», что ты портишь свое здоровье и, что хуже всего, — здоровье их будущих внуков! И попроси, чтобы они проконтролировали процесс «лечения».

5. Положись на «шантажистов».

Разреши своим младшим братцу или сестричке стучать родителям на тебя, что ты куришь. Эти оболтусы обязательно начнут тебя шантажировать, каждый раз требуя все больше и больше. Поэтому, в конце концов, ты поймешь, что лучше всего бросить курить.

7. Положись на дефицит папиросной бумаги.

Если собственноручно изготавливать сигареты, то вкрутить туда можно не только табак:) Приучаешь себя помалку к самокруткам. Но так, чтобы, кроме них, ты больше не мог курить никаких фабричных, ненатуральных сигарет. А потом запасы красивой папиросной бумаги у тебя — бац! — исчерпались. Приходится завертывать тютюн в туалетную бумагу. Долго не покуришь, знаю

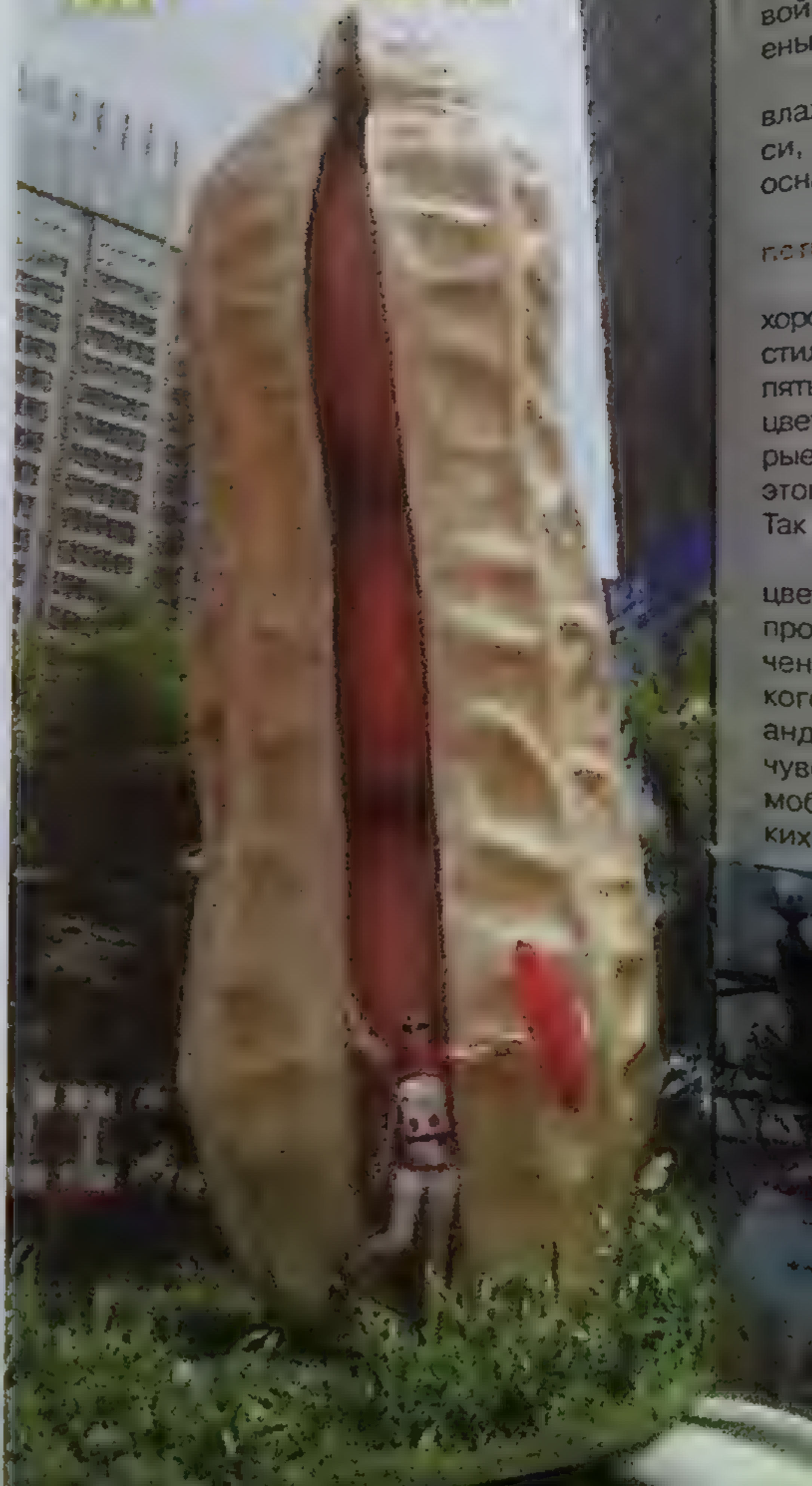
«Мы прилетели в Китай»

не случайно,
это великое
чудо-стрижка...

Несколько дней, когда я
написала эту статью, в
моем сердце. Потому
это ядро, рождение
своего про Китай? Да, это
мне что-то обязательно
воображаемая подруга
Алина Максимова. Как
только я узнала, что она
уже второй раз летит в
Китай, я подумала: «Су-
пер! там же сейчас ново-
годние праздники по во-
сточному календарю! Это
будет очень интересно!». И
договорилась с ней,
что по приезде она бу-
дет мне обо всем расска-
зывать, отписываясь в
Интернете.

И вот уже через пару
дней я с восторгом рас-
сматривала ее новые
«китайские» фотки, а в
голосе крутились вопро-
сы, которые
я уже с остервенением
задала.

ЭТО КИТАЙ!



рожа
де

Дуб
но
аэро
уже
или
про
хотя
вой
ены

вла
си,
осна

по

хоро
сти
пять
цвет
рые
это
Так

цвет
про
чен
кого
анд
чув
моб
ких

...перелет? Как добраться? Что сразу произвело впечатление по прибытии?

– Летела я Эмирейтс (Москва – Дубай, Дубай – Гуанчжоу) 4 и 7 часов, соответственно. В прошлый раз добиралась в город из аэропорта на такси (больше 150 юаней), а уже через 4 месяца китайцы метро построили почти до самой школы, где учится сын, проезд – 12 юаней. На метро – быстрее, хотя пробок здесь нет... все едут с одинаковой скоростью, дорожные развязки построены грамотно.

Первый мой приезд в Китай – жара, влажность и пальмы!!! Впечатлило, что такси, как и любой общественный транспорт, оснащены кондиционерами.

...площади он больше!

– Гуанчжоу – город козлов, или баранов (в хорошем смысле этого слова). По легенде, спустились на Землю, восседая на пяти баранах, пять небесных существ в одеждах пяти разных цветов. Каждый дух нес стебелек риса, которые они подарили людям в знак того, что на этом месте больше никогда не будет голода. Так возник город Гуанчжоу – город баранов.

Это очень зеленый город: везде пальмы, цветы и прочие экзотические растения... Все производственные предприятия сосредоточены за городом, а их немало. 80% китайского товара производится в провинции Гуандун и в столице Гуанчжоу. Но здесь не чувствуется загрязненности даже от автомобилей. А еще нет проводов электрических, все кабели – под землей...

Район, где мы обитаем, находится на окраине города и называется Long Dong, но по-китайски «г» не произносится и получается «Лондон» с ударением на оба слога.

В преддверии Олимпийских Азиатских игр в ноябре Гуанчжоу был одной большой стройкой. Появилось много новых зданий, возникла самая высокая в мире телебашня – 600 с лишним метров.

– Сын учится в школе китайского языка. Живет в отдельной комнате, в студенческом общежитии. Учится на «отлично». Мало-малышки по-китайски уже лопочет! С сыном в группе проходят обучение студенты из Венесуэлы, Казахстана, Вьетнама, Малайзии... Немного жалуется на экологию, но он просто давно не был в России. Возвращаться действительно не хочет. Я тоже мечтаю жить рядом с ним. Здесь пенсии нет, дети обязаны содержать родителей, и содержат! Старички в парках так отжигают, что нам и не снилось.

– Сначала, конечно, сделали вылазку в город. Обошли множество кварталов, магазинчиков, рынков, кафе и посмотрели на местные достопримечательности.

Совершили экскурсию на гору Байюн. Там огромный персиковый сад (несколько



РАННЕЕ БРОНИРОВАНИЕ

Агентство путешествий

Идеальный тур

ул. 30 лет Победы, 8а

(бывшее здание Сбербанка)

Т.: (8453) 68-80-83, 39-05-25,

8-927-127-29-04,

8-927-278-83-58

гибкая система скидок

Индивидуальная карта – в подарок

квадратных километров), но персики не созревают, их опыляют спецсоставом, чтоб только цвели красиво.

Зоопарк – вообще отдельная тема! Кого там только нет!

Одна из достопримечательностей Гуанчжоу – храм Шести Баньянов. Баньян – это дерево семейства фикусовых, у него корни свисают с ветвей. Самое, пожалуй, популярное тут дерево. Раньше храм назывался по-другому, а какой-то монах посадил их тут, и все – переименовали! Естественно, рядом с храмом полно магазинчиков с буддийскими сувенирами и атрибутами. На улице нас поймал буддийский монах, вручил какую-то пластинку вроде иконки и развел на пожертвование для храма.

Побывали на сафари, в океанариуме, в парке Юесю (кормили ярких красивых рыбок попкорном. Надеюсь, все выжили). Посетили остров Шамянь – там огромный и красивый парк.

Произвел неизгладимое впечатление цирк! Шоу просто супер!

– С чем впервые познакомилась именно в Гуанчжоу?

– Здесь удивляешься всяким приятным быденным мелочам, которые стоят копейки, а пользы приносят кучу и нервы берегут. Например, мы купили местные шлепки с дырками в подошве, очень удобно во время дождя. Заходишь в помещение – вода просачивается и ноги сухие, а пупырышки так массируют пятки, что те горят! Или, к примеру, бесплатные туалеты на каждом шагу, в которых, когда встаешь штаны надеть, сенсор срабатывает на смыв!

– Как тебе жители этого города? Вспоминаю, как моя родственница работала на пароходе и по приезде в Ки-

тай была очень удивлена реакции местных жителей на ее осветленные волосы: китаец просто подошел и, не веря глазам своим, потрогал ее волосы...

– У меня тоже трогали, правда, разрешение спрашивали. Коренное население с интересом разглядывает нас везде, а молодежь и дети приветствуют: «Хэлло!». Целый день отвечаешь на приветствия. Очень любопытные дети! Мы сидели в ресторане, а они нас разглядывали. Я достала фотоаппарат – убежали, остались самые смелые!

Китайцы не умеют сочетать цвета в одежде или выдерживать стиль. Но из-за этого рождается такая ошеломляющая уличная мода! Они обожают рюшечки, блесточки, всяческие аксессуарчики, многослойность в одежде. Кутюрье просто отдыхают! Китайцы могут гулять в домашних тапочках в центре города, в пижаме. Я сначала подумала, что это – костюм для народных гуляний... Мужской пол делает себе прически, укладки, все парикмахеры – мужчины, салоны никогда не пустуют. А девочки не мучаются из-за прически: либо стрижка, либо длинные...

– Расскажи об их быте, укладе жизни. Например, говорят, что китайцы очень любят занятия на свежем воздухе...

– Вообще, они все играют в сокс, вола-чик с перьями пинают, приносят магнитофоны в парк, устраивают танцульки. Уж о разных гимнастике и тренажерах вообще молчу: тренажеры уличные – везде! В карты и какие-то еще игры типа нардов играют. большими компаниями толпятся. В пригороде телевизоры вечерами выносят на улицу и смотрят с соседями (тут погода позволяет постоянно быть на свежем воздухе).

На улицах можно встретить кошечек и собачек на привязи. Например, собачку ви-

... в клетке. Держать домашних животных могут позволить себе не все, налог на это равен средней годовой зарплате, вот и приговаривают, чтоб не убежали.

... как отмечали?

Интересно, что вместо новогодней елки у них мандариновые деревья, ими украшен весь город. Продают на специальных базарах – пожалуйста, выбирай!

В преддверии Нового года мы пошли гулять на набережную Жемчужной реки. К нашему удивлению (мы остались в центре в надежде на немыслимые фейерверки на набережной), после того как часы пробили 12 раз, отключили всю иллюминацию, и все – по домам! Но по пути на свою окраину всюду наблюдали салюты и взрывы.

Чтобы отметить Новый год, купили бутылку вина, когда попросили открыть, – нам подали штопор и стаканчики. Гуляющие мимо китайцы с удивлением смотрели, как лаоваи пьют на лавочке. У них – это не принято, а уж женщина со стаканом – вообще нонсенс!

– Признаюсь, самое любопытное для меня – это китайская кухня. Что успела попробовать, что понравилось?

– Здесь все очень вкусно! Я просто таю от вкусовых ощущений! Словами это не передать! Свинина, маринованная в сладком соусе с кусками ананаса и острыми перчиками; нарезанный соломкой слабосожаренный картофель; разные перчики, имбирь и еще какие-то неизвестные овощи с мелко нашинкованными кусочками говядины. В одном ресторане нам подавали бесплатный рисовый чай. Пакетик заваривается бесконечное количество раз... Мне в чашку кипятка подливали раз восемь, а насыщенность не менялась!

Китайцы любят помидоры в шоколаде, у них томат считают за фрукт! Вкусняшки на каждом шагу: клубника в сиропе, мороженое из дуриана. Всего один раз купили лимонад из каких-то фруктов – не понравился, отдали бродяге, и он тоже вылил! А бутылку (пластик) забрал!

– Помню, что в конце своего пребывания ты хотела поехать на юг Китая, позагорать, искупаться в море...

– Да, мы побывали на острове Хайнань, это самый юг. Жили в Дадунхае, ездили и в другие заливы, а также в Наньтянь, на термальные источники. Через час после прилета были уже на море в Наньшане, в центре буддизма. Там почему-то никто не купался, ну и мы не стали. Зимой вода здесь 20–22°, а летом – 27.

Интересно, что китайцы на пляже не раздеваются, все купальники как платья, с юбками. Невообразимой красоты ракушки можно купить здесь очень дешево! Много ходит приставучих продавцов жемчуга. В г. Санья очень многие говорят по-русски, хотя бы несколько фраз. В одном из отелей, где мы останавливались, был салон красоты «Наташа». Сына стриг парикмахер Василий (они все берут русские имена); стриг и приговаривал: «Чуть-чуть... маладесь». Впечатлил названием ресторан «Киевская Русь», ели там борщ и оливье!

Это путешествие на море было маленьким чудом – целых семь дней лета в феврале! Мечтаю теперь о квартирке в заливе Саньявань. Вот оно, счастье! Я собираюсь посетить это место вновь! А сейчас... после Хайнаня – снова Гуанчжоу, а через несколько дней – Россия.

Общалась Лена ЛИ

7 РУССКИХ ДЕРЕВЕНЬ, В КОТОРЫХ СТОИТ ПОБЫВАТЬ

Русская деревня — одно из самых экзотических направлений для отечественного путешественника, несмотря на относительную доступность (в сравнении, скажем, с Гоа или Парижем).

Горизонт загородного отдыха давно сузился до размеров дачного участка, тогда как путешествие в настоящую деревню — это редкая возможность соединить общение с природой с осмотром неординарных достопримечательностей.

По данным переписи 2002 года, в России насчитывается 140 000 сельских поселений. Forbes выбрал среди них семь, в которых стоит побывать хотя бы раз в жизни.



1. Село ВАРЗУГА (Мурманская область), где можно со всеми удобствами наблюдать ход семги по реке Варзуге.

Расположенная в 20 км от Белого моря Варзуга — одно из самых старых сел на Кольском полуострове: в августе 2009 отмечалось его 590-летие. Деревянная шатровая Успенская церковь в центре села, построенная в 1674 году без единого гвоздя, признана памятником русского деревянного зодчества.

Замечательна, однако, Варзуга не только этим: поднимающаяся каждую весну по одноименной реке Варгузе атлантическая семга всегда была главным местным промыслом, а теперь стала причиной настоящего туристического бума.

Здесьный рыболовецкий колхоз «Восходы коммунизма» не распался и не был

приватизирован, а так и остался колхозом с паищиками — только занялся он удивительной для колхоза деятельностью. Вдоль реки Варзуги на протяжении сотни километров построены лагеря для туристов-рыболовов, причем значительная часть из них приезжают из Великобритании. Среди тех, кто уже воспользовались чартером Лондон — Мурманск — Варзуга (в Мурманске нужно пересаживаться на легко-

моторную Cessna, потому что большому самолету в Варзуге не сесть), был Эрик Клэптон.

2. Деревня НИКОЛО-ЛЕНИВЕЦ (Калужская область), где современное искусство стало народным промыслом.



К началу 1990-х в дальней калужской деревне Николо-Ленивец оставалось всего три старика. Потом архитектор Василий Щетинин решил основать тут поселение художников, а его друг Николай Полисский придумал превратить в художников местных жителей и принялся строить вместе с ними утопические объекты из сена, веток, лозы, бревен и прочих подручных материалов: от сенного зиккурата до армии снеговиков. Обаяние деревенского концептуализма Полисского оказалось так велико, что уже третий год в Николо-Ленивце с огромным успехом проходит фестиваль «АрхСтойание» (названный в честь происходившего в этих местах стояния на Угре), для которого российские и зарубежные архитекторы и художники создают объекты, способные украсить и без того прекрасную природу николо-ленивецких окрестностей. Евросоюз даже выделил на эти цели специальный грант, и теперь профессора Версальской высшей национальной школы ландшафтного искусства собираются окультурить весь Николо-Ленивец – вероятно, не хуже самого Версаля.

3. Село ЭССО (Камчатский край), ставшее геотермальным курортом.

Камчатское село Эссо отстоит от Петропавловска-Камчатского почти на 600 км и расположено в сохраняющей теплый микроклимат впадине, на самой границе тундры. Многочисленные термальные источники превратили окрестности села в геотермальный курорт, а также питают открытый круглый год бассейн на главной площади. Именно поэтому – а также по ряду других показателей – Эссо может претендовать на звание «Одна абсолютно счастливая деревня». Помимо прочего местные термаль-

ные источники отапливают дома, а электричество в Эссо поставляет собственная маленькая ГЭС на реке Быстрой.



ные источники отапливают дома, а электричество в Эссо поставляет собственная маленькая ГЭС на реке Быстрой.

В довершение всего в местной библиотеке заседает самый настоящий Ротари-клуб, основанный в 1990-е как подразделение клуба в Анкоридже, на Аляске. Члены местного Ротари-клуба обсуждают, например, вечную проблему борьбы с сорящими у бассейна. То есть абсолютного счастья все же, увы, не бывает.

4. Поселок **БОГОЛЮБОВО** (Владимирская область) с остатками замка великого князя и церковью, до которой можно только доплыть.



Боголюбово, стоящее в 10 км от Владимира, было основано в XII веке первым великим князем Владимирским Андреем Боголюбским. Именно князь Андрей окончательно перенес центр домонгольской Руси из Киева на северо-восток и построил тут свой замок, от которого в нынешнем Боголюбском Рождественском монастыре сохранились основание башни и перестроенная в XVIII веке Рождественская церковь.

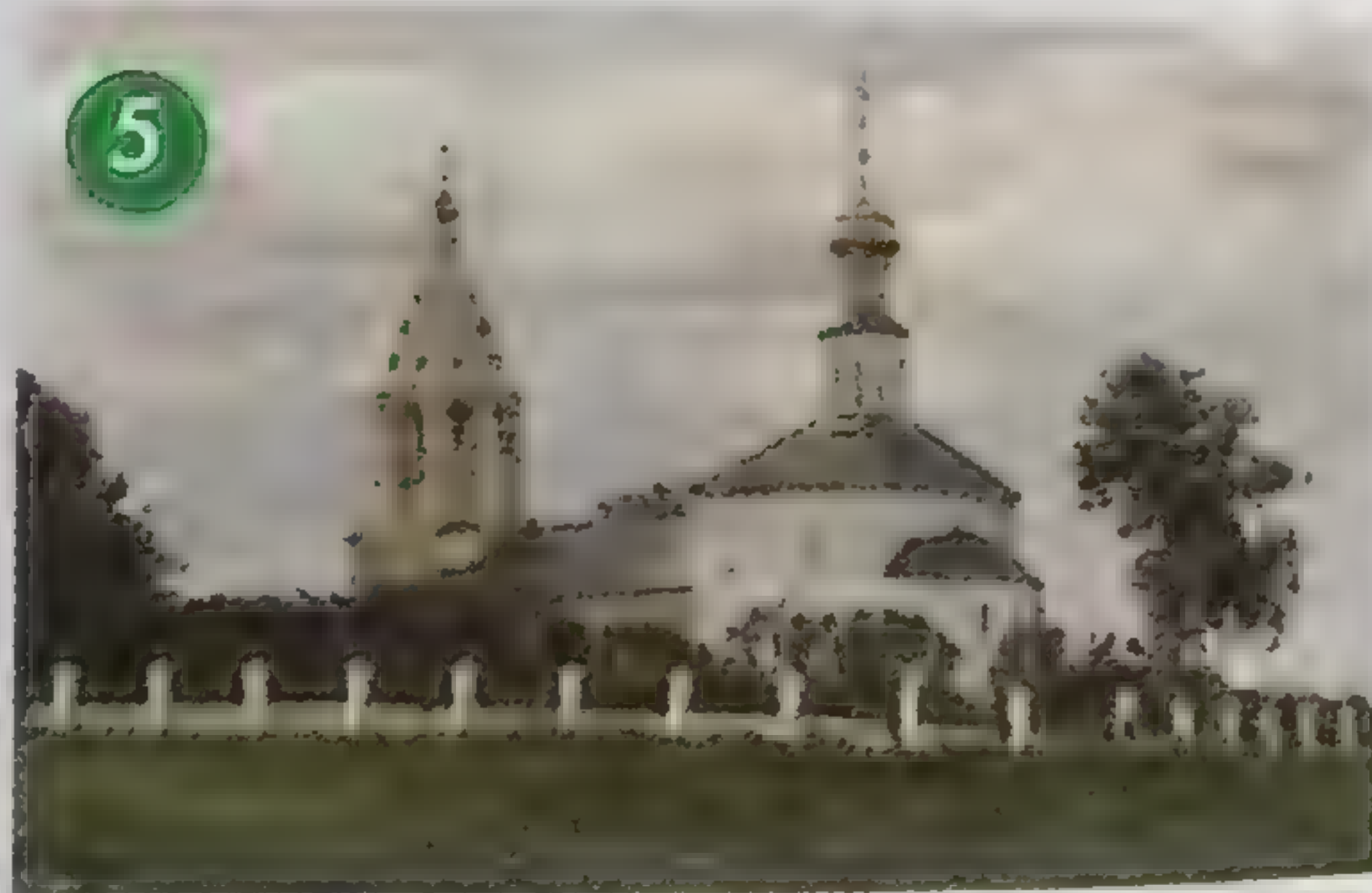
В нескольких километрах от Боголюбова, в месте слияния рек Клязьмы и Нерли, князь Андрей построил церковь Покрова – первый на Руси храм с посвящением в честь учрежденного им же праздника Покрова Пресвятой Богородицы. Стройная церковь, всегда упоминаемая специалистами среди величайших памятников древнерусского зодчества, стоит на четырехметровом искусственном холме, посреди заливного луга. Благодаря этому она смогла выстоять в девяти с лишним сотнях половодий, когда талая вода заливают все вокруг и к храму можно добраться только на лодке. Образ пlying-

щей по отраженному, в воде, образу, церкви – одна из самых таинственных и таинственной архитектуры

5. Деревня **ГОРОДНЯ** (Тверская область), где можно представить себе, как бы выглядела Русь без ордынского ига.

Деревня Городня – лучшее место для того, чтобы представить себе возможности развития Руси до дальнейшего от Орды и Литвы. Татары сюда не дошли.

Когда-то Городня была пограничным городком Вятской. Сейчас там, на крутом пригорке над рекой, стоит церковь Рождества Богородицы, построенная в первой



половине XV века. Таких старых храмов в Средней полосе России сохранилось немного, но этот случай – особый. Рождественская церковь – единственный дошедший до нас памятник архитектуры Великого княжества Тверского, разгромленного Иваном III в 1485 году. Это княжество, на протяжении двух веков бывшее главным соперником Москвы в борьбе за объединение Руси, отличалось совершенно особым типом русской культуры, другие основы политики и иное искусство. Однако все, что осталось, помимо летописей, от Великого княжества Тверского – это церковь в Городне.

6. Село СРОСТКИ (Алтайский край),
родина Шукшина и, возможно, праро-
дина половцев.



Старинное алтайское село Сrostки стоит между Чуйским трактом, связывающим Сибирь и Монголию, и рекой Катунью. По некоторым версиям, именно в этих местах располагалась прародина половцев, но нынешней славой Сrostки обязаны не им.

25 июля 1929 года в семье репрессированного впоследствии местного крестьянина Макара Шукшина родился сын Василий – самый одаренный русский самородок со времен Ломоносова. Писатель, режиссер, сценарист и актер Василий Шукшин и на экране, и в книгах, и в жизни воплотил все лучшее, что было в народном характере сибирского крестьянства, причем сделал это, как ни печально, на самом излете исторической траектории этого русского типа.

Скончавшегося в 45 лет Шукшина земляки помнят и почитают: в селе работает его музей, а каждый год, в конце июля, в Сrostках и по всему Алтайскому краю проходят Шукшинские чтения и Шукшинский кинофестиваль.

ОТДЫХ

7. Деревня ЖУКОВКА
Одинцовского района, пытающаяся стать центром
России.

Бывшее летнее пристанище советских академиков и чиновников, где Ростропович и Вишневская когда-то прятали Солженицына, давно уже стало безусловным центром всей Рублевки. Деревня Жуковка Одинцовского района – один из смысловых центров последнего

периода отечественной истории, российский полюс гламура и роскоши со стоимостью сотки, доходящей до \$200 000. Тут находятся первая в мире деревня бутиков, построенная архитектором Гри-



горяном для мировых брендов от Dolce & Gabbana до Porsche, уважаемая художественная галерея «Дача» и целая россыпь дорогих ресторанов вроде новиковской «Царской охоты» и коммовской «Харчевни».

ПИЛАТЕС «ОТПИЛИТ» ЛИШНЕЕ



Чтобы не пугать самих себя такими ужа- сами, надо регулярно давать телу физичес- кую нагрузку. Мы очень мало двигаемся: ходим по минимуму, все польише на транс- порте ездим да на лифте, работа у боль- шинства из нас сидячая или стоячая. Мыш- цы от года скукоживаются, и вот мы уже согнуться по-человечески не можем и по- хожи уже на деревянных Буратино. Попро- буите сложить руки в молитве, но не перед грудью, а сзади, перед лопатками. Ну и как, получается?.. После такой несложной ма- нипуляции сразу понимаешь, насколько ты заостенела в своем привычном положении знака вопроса.

Исправить, казалось бы, уже запущен- ное состояние может помочь такой замеча- тельный вид физической тренировки, как пилатес. Поделюсь с вами своим самым яр- ким впечатлением, которым наградила меня пилатес в тот прекрасный день, когда я на- чала им заниматься. Произошло это, когда я вышла из спорткомплекса на улицу.

Целый час перед этим я, усердно выпол- няя рекомендации тренера, втягивала живот в себя, при этом не забывая об осанке. И вот тренировка закончилась, но я, совершенно не специально, а как бы на автомате, продол- жала напрягать мышцы живота и держать спину прямой, а плечи опущенными. При этом походка сразу изменилась, захотелось улы- баться — и вот такой легкой пташкой (в во- семь-то вечера) я полетела в магазин, чтобы купить что-нибудь к завтраку.

Уже на полпути к магазину я заметила перемену в себе и удивилась. Поразило еще и другое — несмотря на кажущуюся просто- ту движений во время занятий пилатесом (хотя многим из нашей группы, как я по- смотрю, и они не кажутся простыми), мыш- цы после тренировок ощущались изрядно — не только знакомые, но и совсем не знако- мые. Оказывается, при выполнении упраж- нений пилатеса, многие из которых напе- минают асаны йоги, задействуются глу- бкие мышцы. Все они растягиваются и на- сыщаются кислородом, по- тому что упражнения необходи- мо выполнять вкупе с глубоким грудным дыханием.

А как же...
«Собака м...
«К...
«Планка», «К...
Очень м...
растяжен...
между поз...
новится б...
сти на пар...
Трудно...
упражнений...
ражнения...
лый, а пот...
рону, — и...
пытаясь у...
заставля...
мышцы с...
занятию...
А наг...
работу н...
перевод...
этично, з...
вид тех, к...
ну». Леж...
начинаю...
торые м...
расслаб...
закрывать...
ные сто...
под пла...
тонный...
го тебе...
красива...
кой здо...

ФО...
- ЭС...
- МО...
- ТА...
- СТ...
- АЭ...
- ЙО...
- ДЕ...
- ДЕ...
- ГР...

А как смешно они называются, эти позы! «Собака мордой вниз», «Собака мордой вверх», «Кошка», «Кукла», «Голубь», «Воин», «Планка», «Стол».

Очень много в пилатесе упражнений для растяжения позвоночника – расстояние между позвонками увеличивается, он становится более гибким, можно даже подрасти на пару сантиметров.

Труднее всего мне и остальным даются упражнения на равновесие, особенно упражнения на мяче. Он, как известно, круглый, а потому, чуть качнешься на нем в сторону, – и равновесие потеряно. Но зато, пытаясь удержаться, ты, хочешь не хочешь, заставляешь работать самые мельчайшие мышцы своего тела, которое от занятия к занятию становится все более гибким.

А наградой за хорошую плодотворную работу над собой – «Шавасана». Это слово переводится как «поза трупа» – не очень поэтично, зато точно характеризует внешний вид тех, кто выполняет эту самую «Шавасану». Лежа на спине, ты сначала постепенно, начиная с ног, напрягаешь все мышцы, которые можешь напрячь, а потом их разом расслабляешь. И вот таким «трупиком», с закрытыми глазами и раскинутыми в разные стороны руками и ногами, балдеешь под плавную медитативную музыку и монотонный голос инструктора, рассказывающего тебе о том, какая ты сильная, молодая и красивая, как правильно питаешься и какой здоровый образ жизни ведешь. И даже

если это не совсем так, главное – охотно в это верить. Самовнушение – великая вещь, которая неотделима от всех духовных практик, к которым с натяжкой можно причислить и пилатес. Хоть он и был создан европейцем, а не тибетскими монахами, но за основу своего комплекса Джозеф Пилатес взял многое из восточных духовных, психических и физических практик.

Лично мне пилатес нравится тем, что во время занятий им все движения выполняются медленно, под приятную музыку, причем остановки исключаются: одно движение плавно перетекает в другое. Занимаясь в таком ритме, начинаешь обращать внимание на каждую часть своего тела, каждую мышцу и сустав, то есть происходит процесс осознания того, что ты делаешь и к чему стремишься. Охотно верю, что с помощью пилатеса привести себя в порядок к пляжному сезону не успеешь, но, если заниматься регулярно, – похудеешь, тело постепенно станет стройным, сформируется рельеф мышц. Но самое главное – это то, что с первых же тренировок будет заметно улучшение самочувствия.

Не знаю, как другим, но мне занятия пилатесом приносят наслаждение. И двух раз в неделю уже не хватает. И уже хочется себе, любимой, уделять времени гораздо больше.

Марина АСТАФЬЕВА

ФОК «Софья» проводит набор на занятия:

- ЭСТРАДНЫЕ ТАНЦЫ
- МОДЕРН - ЛАТИНА
- ТАНЕЦ ЖИВОТА
- СТРИП-ПЛАСТИКА
- АЭРОБИКА - ПИЛАТЕС
- ЙОГА - ФИТБОЛ
- ДЕТСКИЕ ТАНЦЫ - СТРЕЙЧИНГ
- ДЕТСКИЙ ФИТНЕС
- ГРУППА ЗДОРОВЬЯ (для активных пенсионеров)



Степная, 12/1
(за полкл. № 5)
т. 32-11-31
8-905-321-0-666

...я остался...

ОГО
Стр. 26

К
У
Э
Д

Я — обычная замужняя женщина с супружеским ста-
жем «около десяти».
И меня, как большинство замужних дам, интересует, возможен ли с мужем страстный, фееричный, умопомрачительный секс или мой удел — лишь ностальгия по
былому?



Ну ч
приме
ста, че
мужчин
домый
мужч
иногда
но то
но и по
было.
взвеш
студен
просто
много
средств
свенно
отвеч
бойни
Взя
ме, ес
то буд
школ
ее эт
оконч
нет. У
донец
или ус
А вот
арти
звучит
заман
Одесс
много
Па
ми ре
мате
хадит
я ре
одежд
крити
сидит

Ничто ж, вот так постепенно наш эксперимент и докатился до того самого места, через которое лежит путь к сердцу мужчины. В принципе любой ужин, даже самый прозаический, воспринимается мужчинами на ура. А уж романтический и подавно... Но для меня-то главным было не только доставить удовольствие Ему, но и порадовать прежде всего свое либидо. О том, что существуют так называемые секс-продукты, природные афродизиаки, я, конечно, знала. Но, честно признаться, не догадывалась о том, что многие из этих якобы возбуждающих средств мы едим каждый день, совершенно не задумываясь об их «чудодейственных» свойствах и не замечая за собой ничего необычного.

Взять, к примеру, яйца – само название, если акцентировать внимание, немного будоражит, пожалуй, но не более того. Шоколад, бананы, орехи, грибы, зелень – все это я люблю, но на сексуальные приключения меня после них почему-то не тянет. У меня довольно отдаленное представление о том, как выглядят спаржа, лакрица или устрицы (это вообще не одно и то же?). А вот еще один таинственный деликатес – артишоки. Что сие такое, я не в курсе. Но звучит очень даже завлекательно и дает заманчивую надежду на нужный эффект. Однако найти все это в наших магазинах, мягко говоря, непросто.

Ладно, воспользуемся более доступными рецептами. Ну, во-первых, надо приготовить мясо, потому что одними лакрицами и артишоками мужчина точно сыт не будет. Я решила не жарить, а запечь нежирную свинину в духовке, потому что жареное, если верить на слово тому, что об этом пишут, способно потушить любой костер страсти.

НАШЕ ДРО

ДИЗАЙН-ГРУППА

 ПРАЗДНИКИ

Все для вас:

- шары музыкальные,
- сердца, с записью
- Вашего голоса,
- свечи, marbls, конфетти,
- доставка цветов, саксофон,
- вокал, цыгане, танцы

гост. Балаково, оф. 319, 317
т. 68-26-17, 8-927-225-26-17



Я решила не рисковать. А перед тем как отправить немного отбитые куски мяса в духовку, подержала их в маринаде из молотых приправ: перца чили, кориандра, карри, тмина, измельченного чеснока, соли и меда. Острые специи, говорят, как раз, наоборот, разжигают кровь и сексуально раскрепощают.

В качестве гарнира приготовила грибы. Замороженную грибную смесь отварила, мелко порезала – и на сковородку. Залила их небольшим количеством сметаны, добавила плавленый сыр, потушила минут 15 – вот и готово. А приправу к мясу сделала из авокадо – тоже, оказывается, афродизиак. Кашицу из маслянистой мякоти

УЖИН

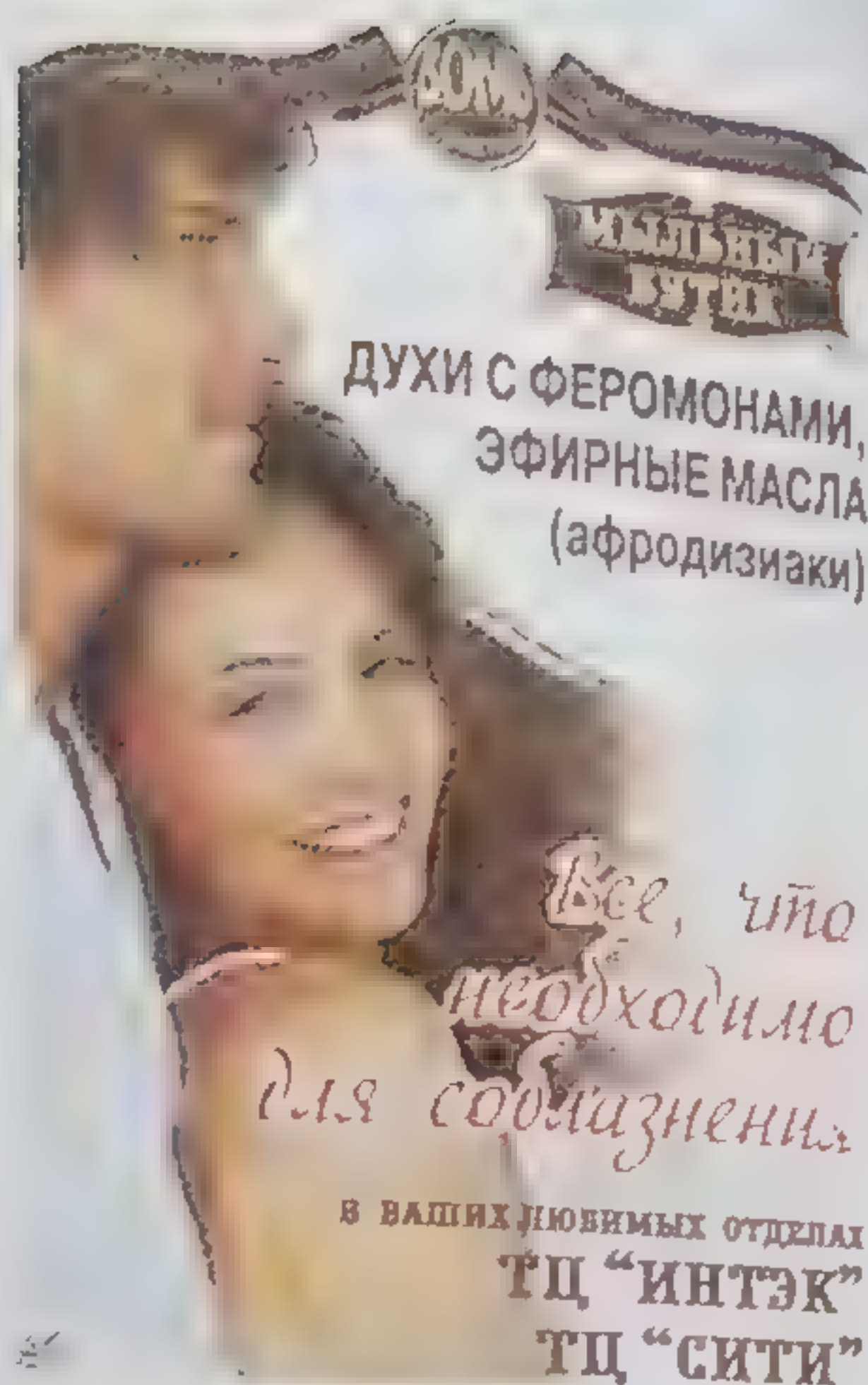
САФРОДИЗИАКАМИ

авокадо всего лишь посолила и сбрызнула лимонным соком. Вкусненько!

Так, а как же салат? Без салата праздничный ужин что-то не вырисовывается. Вот отличный рецепт: стебли сельдерея, яблоко и миндаль, а в качестве заправки – биоогурт... М-да, пожалуй, мой любитель оливье от такой вкусноты не будет в восторге. Ну и ладно, зато мне точно понравится. А в случае «козьей морды» скажу, что следующий романтический ужин – за ним и полностью на его вкус.

На десерт я решила приготовить бананы в винном сиропе. Делается так: примерно 200 г сухого красного вина, щепотка корицы и 4 больших ложки сахара. Когда сироп закипит, нужно опустить в него очищенные бананы и сразу снять с огня. Не вздумайте только их порезать – сходство бананов с мужским достоинством в нашем деле приобретает особое значение. Да, приготовьте эти сладкие фаллические символы заранее, пусть напитаются вином.

Кстати, о вине. Без напитков, конечно же, никак не обойтись. Но это не должен быть «ударный» алкоголь (вспомни первый – печальный – сексуальный опыт) – так, что-то легкое. В идеале – это должно быть настоящее колдовское зелье, способное пробудить желание даже у робота. Если у вас или у



ваших родственников есть дача, а на даче растет малина, смородина, душица и мята перечная, листья которых вы собираете и засушиваете, то приготовить такое зелье вам не составит труда. Надо взять в равных частях все эти листья, а также цветки ромашки аптечной, чтобы в сумме получилось 100 г. Залить 1 литром сухого вина, настоять на кипящей водяной бане, прогреть до 40 градусов, потом укутать на сутки и процедить.

У меня столь ценных ингредиентов не было, поэтому я сделала «сексуальный кофе». Нужно взять 3 ч. ложки свежесмолотого кофе и смешать их с 1 ч. ложкой сухих соцветий календулы. Засыпаем эту смесь в горячую воду (2 стакана), добавляем 1 ч. ложку сахара и доводим до кипения. Напиток надо разлить по кофейным чашкам, добавив в каждую по ложечке меда. В принципе в качестве напитка к романтическому ужину вполне подошел бы и глинтвейн.

Ну а теперь настало время поделиться впечатлениями... Нет, рано. Надо еще сказать о том, что я заранее позаботилась обо всех атрибутах нашего романтического ужина. Во-первых, нашла музыку, пробуждающую воспоминания о нашей беззаботной, если не сказать безбашенной, юнос-

ты Это
погром
слышал
хов. Они
зайти, н
задорна
Итак
ладка, л
Свечи то
сперим
приобре
деясь, ч
предста
шем пар
аромат
я встре
Пер
мужа –
масой
руки и п
на прох
опыт, п
все бол
рящих н
ему сча

...чтобы родители за стенкой не слышали сладострастных стонов и вздохов. Они, конечно, в любой момент могли зайти, но эта опасность нас только подзадоривала.

Итак, Элтон Джон. Макияж, легкая укладка, любимое платье – не обсуждаются. Свечи тоже. А вот с духами я решила поэкспериментировать и первый раз в жизни приобрела флакончик с феромонами, надеясь, что и они сыграют свою роль. И вот, представьте себе, что при таком полнейшем параде и распространяющим острый аромат по всей квартире мясом на столе, я встречаю его после работы...

Первые несколько минут на лице у мужа – улыбка дауна. С этой милой гримасой он снимает верхнюю одежду, моет руки и под песнопение сэра Элтона Джона проходит к столу. Каждый мой новый опыт, похоже, приятно огорошивает его все больше, и, судя по выражению смотрящих на меня глаз, он уже не верит своему счастью.

Салатик с йогуртом, как я и предполагала, муж только попробовал (мне было очень досталось). От мяса он стал красным как рак и потребовал воды. Грибы, авокадо и бананы вроде бы понравились. И вот, только я хотела пойти на кухню, чтобы приготовить кофе, как он схватил меня и погалил прямо на ковер, лежащий на полу. Даже не потанцевали! Мужик он и есть мужик... Но, знаете, что-то в этом животном азарте такое было, что увлекло и меня. Может, перец чили помог, может, феромоны сработали, а может, просто хороший настрой сделал свое дело, но секс получился, прямо скажем, недурственный.

Чудесный кофе с шоколадкой был подан уже в постель. А после кофе... Да-да, я тоже не ожидала такого поворота событий. В общем, имею желание при всем честном народе констатировать факт – романтический вечер удался!

Заша ТаРо





КУЛЬТУРА КОМПА



Главное - грамотно
выписаться

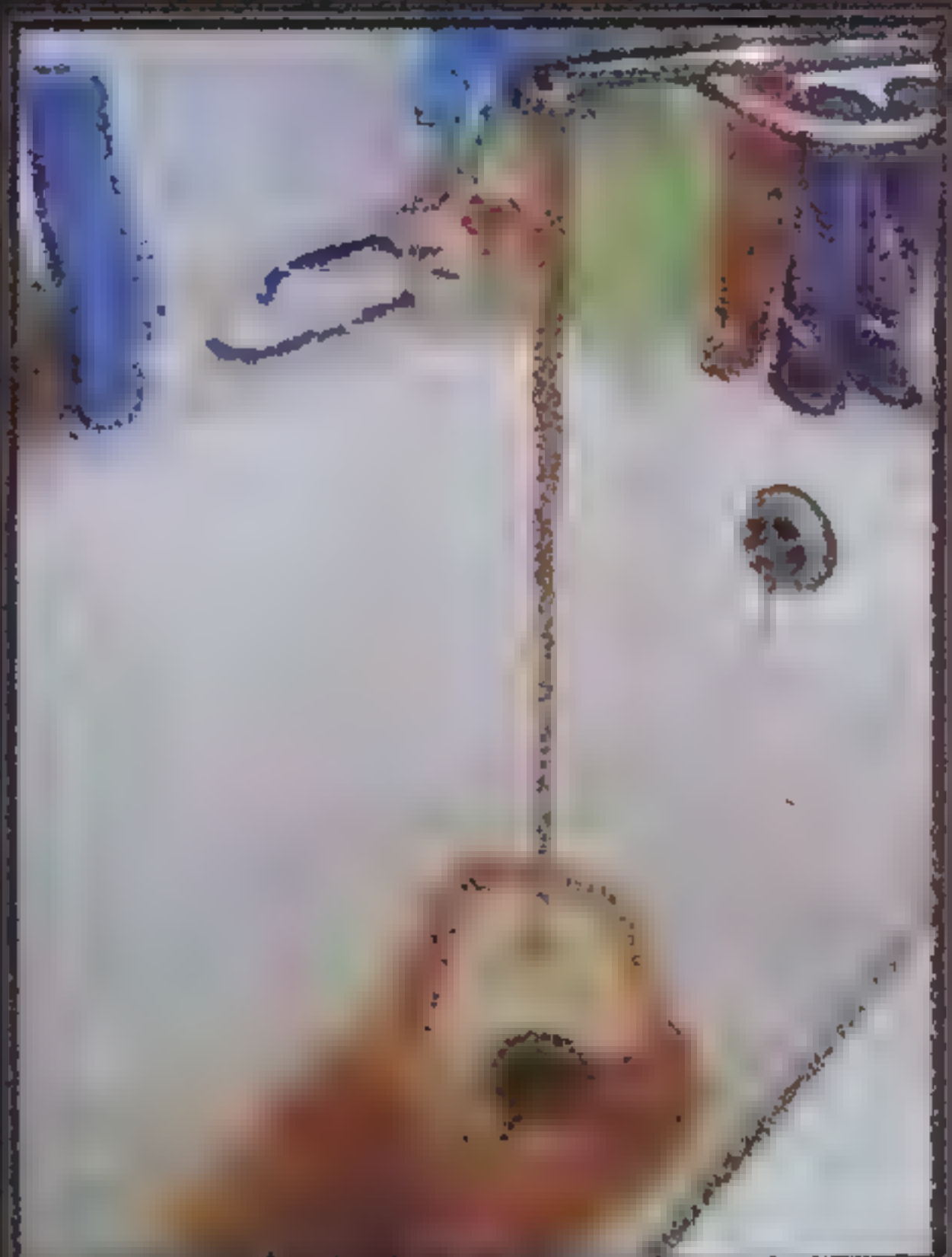


Управляй мечтой...

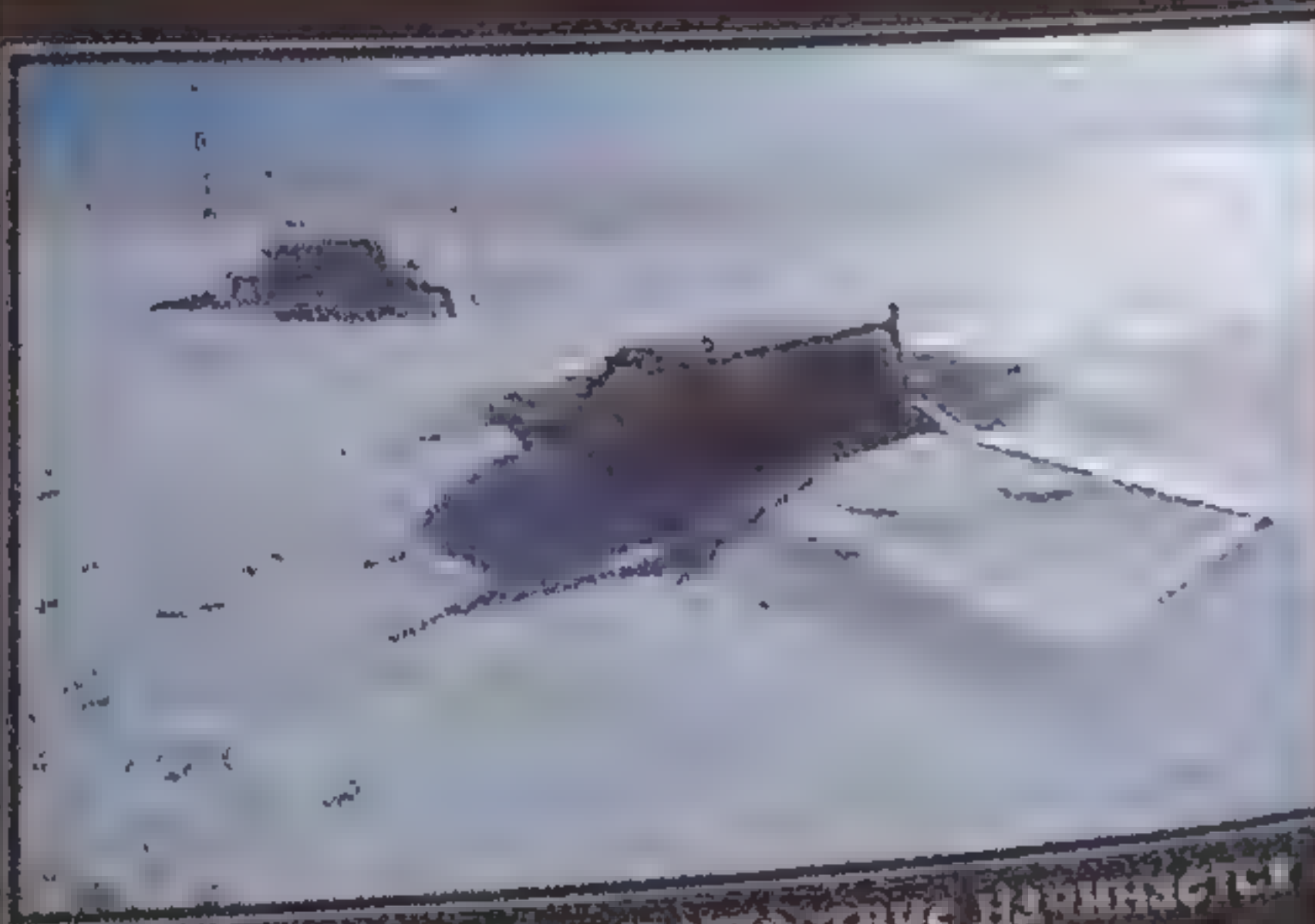


ВОТ ОНА
ТОПКА РАДОСТЬ

ДЕМОТИВАТОРЫ



ВСЕ БУДЕТ СОСА-COLA



Самое длинное путешествие начинается
со слов
"Я хочу короче"

С ЧУВСТВОМ ЮМОРА



Рождение жигулей



ЖИВИ ЯРЧЕ

БОГ РАВНО СТОИШЬ, РАНО ИЛИ ПОЗДНО



Говорят лучше один раз увидеть
з как потом с очми жить нитя не обьяснят



Приятных сновидений

ва. Фредди



Кто рано встает -
тот всех достает

Беседуют два рыбака.

Я на прошлой неделе только закинул, вдруг как начало ее таскать во все стороны! И что ты думаешь? Еле-еле вытащил щуку длиной три метра!

— А я вчера закинул — никаких поклевочек. Уже собрался удочку сматывать. Тяну-тяну, а она за что-то зацепилась. Короче, вместе с тиной и водорослями вытащил из воды ажурный чугунный фонарь восемнадцатого века. И, можешь себе представить, горит!

— Слушай, я со щуки пару метров сбросшу, но ты фонарь-то потуши!

Телефонный звонок:

— Наша фирма проводит акцию: бесплатная доставка суши.

— Очень хорошо! Мне парочку Мальдивских островов, пожалуйста.

Муж раньше пришел с работы. Заходит в спальню, а там — жена в постели.

— Ты чего разлеглась-то?

— Ой, что-то с сердцем. Сходи в аптеку купи лекарства!

Муж выходит в другую комнату, а там — сын.

— Ты чего тут?

— Да там (кивает на спальню) дядя Боря в шкафу прячется.

Муж возвращается в спальню, открывает шкаф, а там сосед Борис.

— Боря, ты что, офигел? У меня жена при смерти, а ты с сыном в прятки играешь!

К имеющимся дома 50-ти каналам ТВ подключили еще 35. Нечего смотреть стало гораздо больше.

Запущена программа поддержки малого и среднего бизнеса! Запущена программа поддержки аграриев, а также студентов, бюджетников, многодетных, пенсионеров...
— Как все запущено!

Мальчик возвращается домой с катка и бросает свои коньки посреди коридора. Через некоторое время из комнаты выходит дедушка, замечает коньки и говорит:

— Внучек, это ты здесь коньки бросил?

— Дедушка, да откинь ты их в сторону.

— Ну ладно.

Дедушка отшвыривает ногой коньки и идет дальше, а внук кричит:

— Ура-а-а! У нас теперь машина будет!

— С чего это ты взял?

— Папа маме вчера сказал: вот когда дед коньки отбросит, мы с тобой машину купим.

— Нин, ты помнишь, как он тут все распинался: мол, люблю, жить без тебя не могу?

— Ну, да...

— Так я ему тогда проповедь прочитала про то, что нужно любить себя и жить как будто в последний день.

— Ага, эт ты у нас умеешь.

— Прикинь, и он уже спустя неделю бросил курить и пить, пошел в качалку...

В общем, собой занялся, книжки читать стал. А спустя месяц послал меня, такую убогую, куда подальше...

Один сотрудник компании сотовой связи, в которой только что начала функционировать служба безопасности, пишет своему другу:

— Ты мне открытым текстом не пиши всякие свои планы, у меня почта просматривается, интернет-кэш проверяется, телефон прослушивается...

В ответном письме:

— ... коридоры простреливаются?

СУТЬ Инфо

Распространение:

г. Балаково

и Балаковский район

Учредитель:

ООО «ИТ «Суть»

Гл. редактор:

Е. А. Гурьян

Журнал «Суть инфо» зарегистрирован Управлением Фед. службы по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций по Саратовской обл. Св-во о регистрации СМИ ПИ № ТУ 64-00039 от 11.11.2008 г. Журнал издается с ноября 2010 года.

Адрес редакции: 413840, г. Балаково, Саратовской обл., ул. 30 лет Победы, 47/1а. Тел./факс: (8453) 32-61-97 — рекламный отдел, 39-33-01, 32-61-02 — секретарь, отдел писем. Письма и фотографии присылайте по адресу: 413840, г. Балаково Саратовской обл. Г/П, а/я — 13, e-mail: suty@list.ru

За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.

При перепечатке материалов ссылка на журнал «Суть Инфо» обязательна. Рукописи не возвращаются и не возвращаются. — материал печатается на правах рекламы.

Отпечатано в ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом». 440052, г. Пенза, ул. Гайдара, 51. Тел. (8412) 209-100, 209-101. Время издания: печать 16.00. Дата выхода: один раз в месяц. Тираж 25 000 экз. Заказ № 1952





SV salon

Мир нижнего белья и...

☞ ул. Трнавская, 5
маг. „SV salon“

☞ 30 лет Победы, 30
маг. „Гулливер“

☞ ТЦ „Экватор“,
7 мкр.,
(ост. „Медсанность“)

4-83

Покори свой город...

СУТЬ ИНФО

№ 9(3) октябрь 2011 года

РОЖДЕСТВО В ОГНЯХ ВОЛШЕБНЫХ

Стр. 4-5

КАК Я ОСТАЛСЯ С НОСОМ

Стр. 18-21

ОГОНЬ НА ЭРО-ПОРАЖЕНИЕ

Стр. 26-29



strellson 
безупречным стилем



салон одежды

ул. Ленина, 131

cult

т. 44-54-83

И ТУДА ЛИ МЫ БЕЖИМ?

Но мы сами придумали, ~~уучаины~~
подсмотрели

Составители Оксфордского словаря самых употребляемых слов уверяют, сегодня для нас главное — time, время. Это слово лидирует по частоте использования в английском языке, входя в состав сотен англосакских выражений и поговорок.

Для особо любопытных: на 2-м месте по частоте употребления — слово «региона» (лицо, личность), дальше — «way», означающее «дорога», «путь». А еще — «thing», то есть «вещь», «предмет».

«Мужчина» занимает 7-е место, слово «женщина» — лишь 14-е. Слово «война» оказалось на 49-й позиции, при этом «мир» — лишь на 100-й. Забавно, но «работа» — на 16-м месте, в то время как «отдых» не вошел и в первую сотню. А вот слово «деньги» стало лишь 65-м. Уверены, статистика русского языка дала бы примерно такие же результаты. Итак, не в деньгах счастье. И даже не в их количестве. Нам ни на что не хватает времени. Элементарных секунд на циферблате. Только что отслушав новогодний бой курантов и окунувшись в январское безделье, мы поняли, что нам времени не надо целиком — большими порциями. Нам бы его по чуть-чуть, но каждый божий день. Перед работой — полчаса на потягушки, для ребенка — с часик внимания, для любимой женщины — хотя бы 11 неторопливых укромных минут. Мы предлагаем замереть от суеты хотя бы на миг и, погрузившись в мир нашего издания, посвятить несколько мгновений тому, чтобы понять про себя: в чем смысл наших вечных забот по жизни? И туда ли мы бежим?

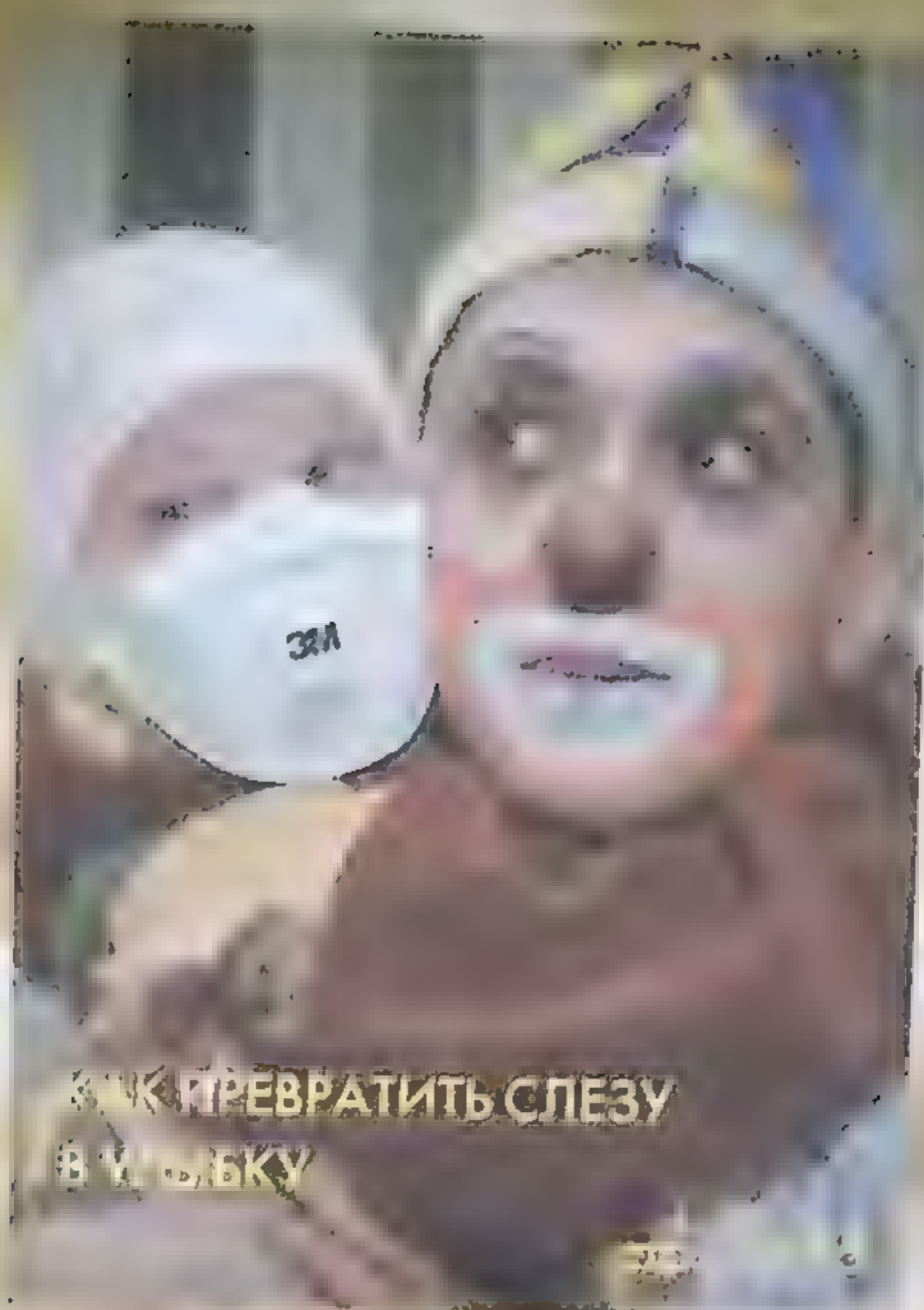
КОМАНДА ВАШЕГО ЖУРНАЛА

ПРИНЦИПАМ ОТЕЦЫ ПИНА



СПОРЬТЕ
И ПРЕРЕКАЙТЕСЬ

стр. 17



КАК ПРЕВРАТИТЬ СЛЕЗУ
В УЛЫБКУ

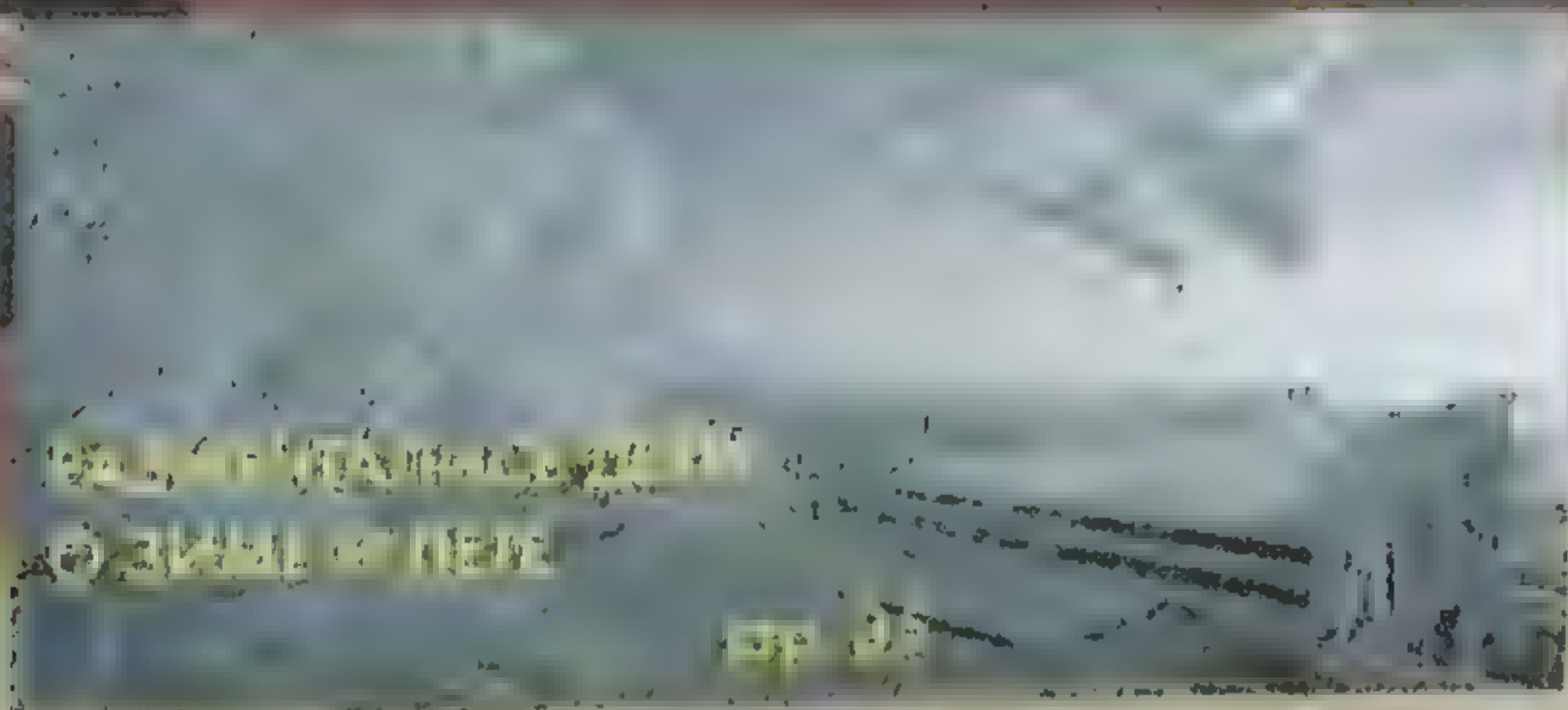


ДЕВОЧКИ,
ПОМЕЧТАЕМ?

стр. 22-23

МИЛЫЕ
ВЕЩИ ВРЕМЕН
СССР

стр. 30-31



КАК ПРЕВРАТИТЬ СЛЕЗУ
В УЛЫБКУ

стр. 32



КРОПОВИЦКИЙ ТРАКТ В ВАРШАВЕ



ОБЩИНСКИЙ ГОРОДСКАЯ



РАТЦЕВ В ЛОНДОНЕ

РОЖДЕСТВО В СТИХАХ


ПАШКОТОВ, ПАЦК

Хорошо, конечно, что есть
интернет-порталы, которые
помогают найти друзей и знакомых
по месту жительства. Но в
реальности, конечно, не все
так просто. Иногда
нужно много усилий, чтобы
найти тех, кто живет, пр...

Достаточно найти в соци-
альных сетях земляка и на-
писать ему: «Привет!..»

Геннадий ЦЫПИН



A photograph of a man with glasses and a beard, wearing a dark sweater, playing a black and white piano. The image is slightly blurred and has a warm, aged tone. Overlaid on the bottom half of the image is large, stylized Russian text in a light yellow/gold color with a dark outline. The text is arranged in three lines: «Преподаяю, пишущу, играю!».

«Преподаяю,
пишущу,
играю!»

■ НАШ ПОЧТОВЫЙ ЯЩИК

Геннадий Цыпин приехал в Балаково из казахского Кустаная в качестве сформированного музыканта. Его сотрудничество с Драматическим театром имени Е. Лебедева было не слишком долгим, но очень ярким, а сцена районного Дворца культуры до сих пор помнит его уникальные представления джазовых импровизаций. Но сегодня он... впрочем, слово самому Геннадию.

— Всем — привет! Я уже 8 лет живу в Москве. Сегодня я — член Гильдии композиторов Союза кинематографистов России. Автор музыки более чем к 50 документальным фильмам. Фильм А. Городницкого «В поисках идиша» с моей музыкой в 2009 году получил приз на крупном кинофестивале в Нью-Йорке как лучший иностранный документальный фильм о культуре. Играю, пишу, преподаю. Как дался в свое время переезд? Сложно, как и всем, кто уезжал далеко и надолго.

Ведь если есть возможность найти себя на месте, то и ехать никуда не нужно! Но Балаково — город не слишком-то ценящий и берегущий людей. К счастью, в нем есть подлинные патриоты, делающие много для города Н. А. Шконда — директор филиала Музея им. Радищева, потрясающие врачи и люди — М. А. и Л. В. Дерины. Жаль, что город не оценил и не помог меценатской культурной деятельности П. М. Голубя. Да и по-прежнему родной для меня театр, не помнящий своих корней, вряд ли сможет стать достойным очагом культуры. Буквально этим летом я продал квартиру в Балакове и купил в Москве, так что теперь не знаю, когда получится приехать. Более развернутый рассказ может, пожалуй, потянуть на солидную, не самую тонкую книгу. Но я писатель, а всего лишь музыкант.

Геннадий ЦЫПИН@Сергей ГУБАНОВ

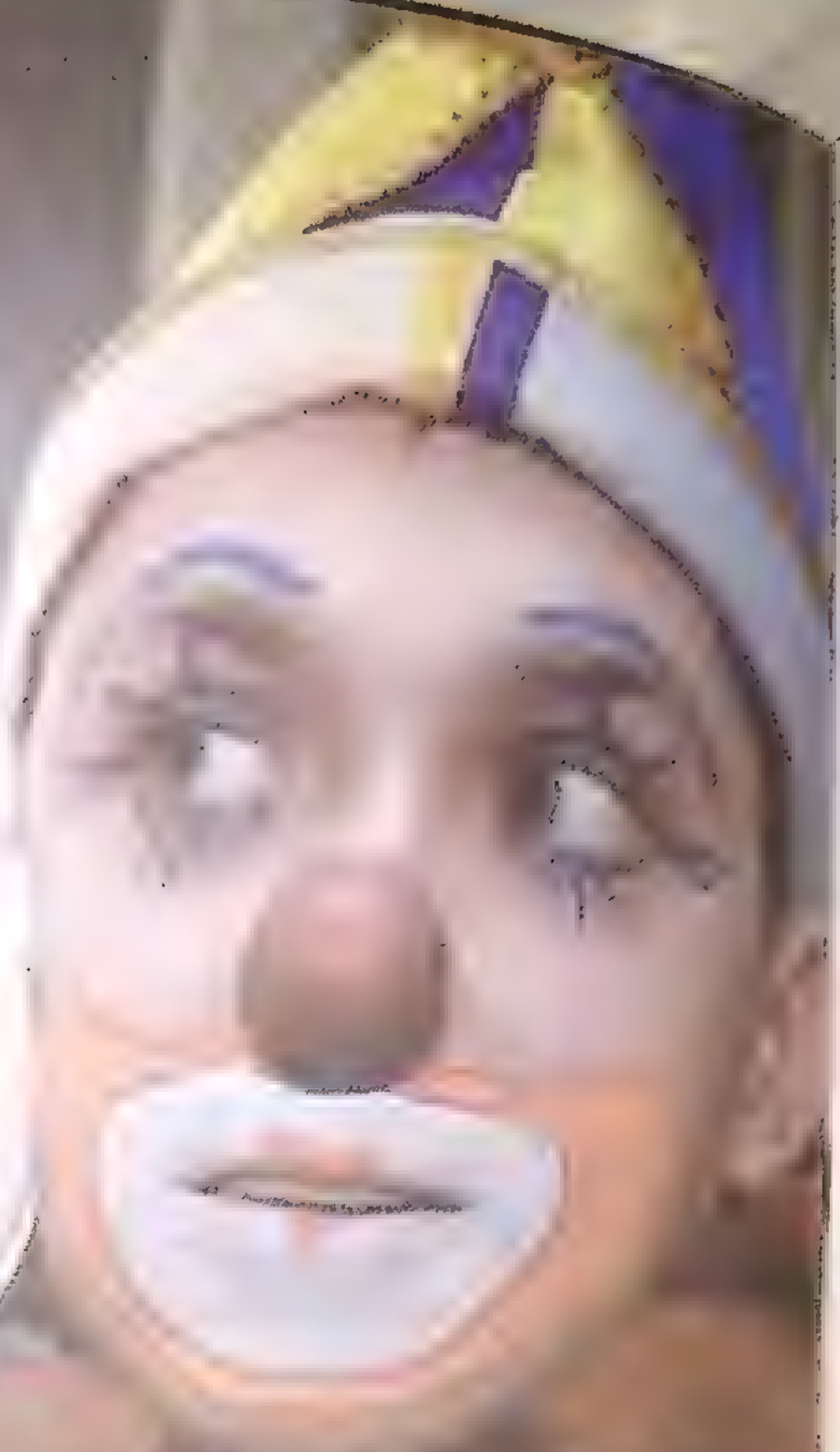
П. В. Желудков, директор
Музея им. Радищева, Балаково
интересно узнать...







ТО БЫТЬ ДОБРУ!



...и он просто рассказывает о том, что
...смысл его жизни

КАК ПРЕВРАТИТЬ СЛЕЗУ В УЛЫБКУ

Костя – главный в стране доктор-клоун. Это удивительное дело появилось четверть века назад в США, но дальше всего продвинулось силами Благотворительного фонда Теодора в Швейцарии. Седов, будучи еще студентом, напросился на обучение в Европу и стал поднимать клоунское ремесло в нашей стране.

– Со стороны все выглядит предельно просто: мы с ребятами приходим в детскую больницу. Переодеваемся, гримируемся и в «ярких носах» ступаем на детскую планету.

Эти доктора легких путей не ищут. Они идут в самые тяжелые, самые безнадежные корпуса, где детишки угасают от онкологии.

– У нас в багаже есть целый набор готовых реприз, конкурсов и заданий для детей. Но дети, тем более такие – тяжелые, – это всегда груз ответственности. Чтобы не ляпнуть что-то ранящее, чтобы отвернуть его от боли, что гложет в эту секунду.

Умиление от миссии, которую несут парни и девчата в детские души, чуть утихает от таких откровений Константина:

– Надо быть готовым к любому повороту разговора с малышом. Что ответить на простой вопрос о смерти? Как быть, если ребенок прямым текстом посылает тебя на три буквы, потому что жизнь не мила? Малоопытные девчата, бывало, срывались, ревели белугами, убегая из палат навсегда.

БЫТЬ ДОБРУ!

Поверьте, это очень непросто – быть клоуном. Веселым дураком, который должен превратить слезу в улыбку.

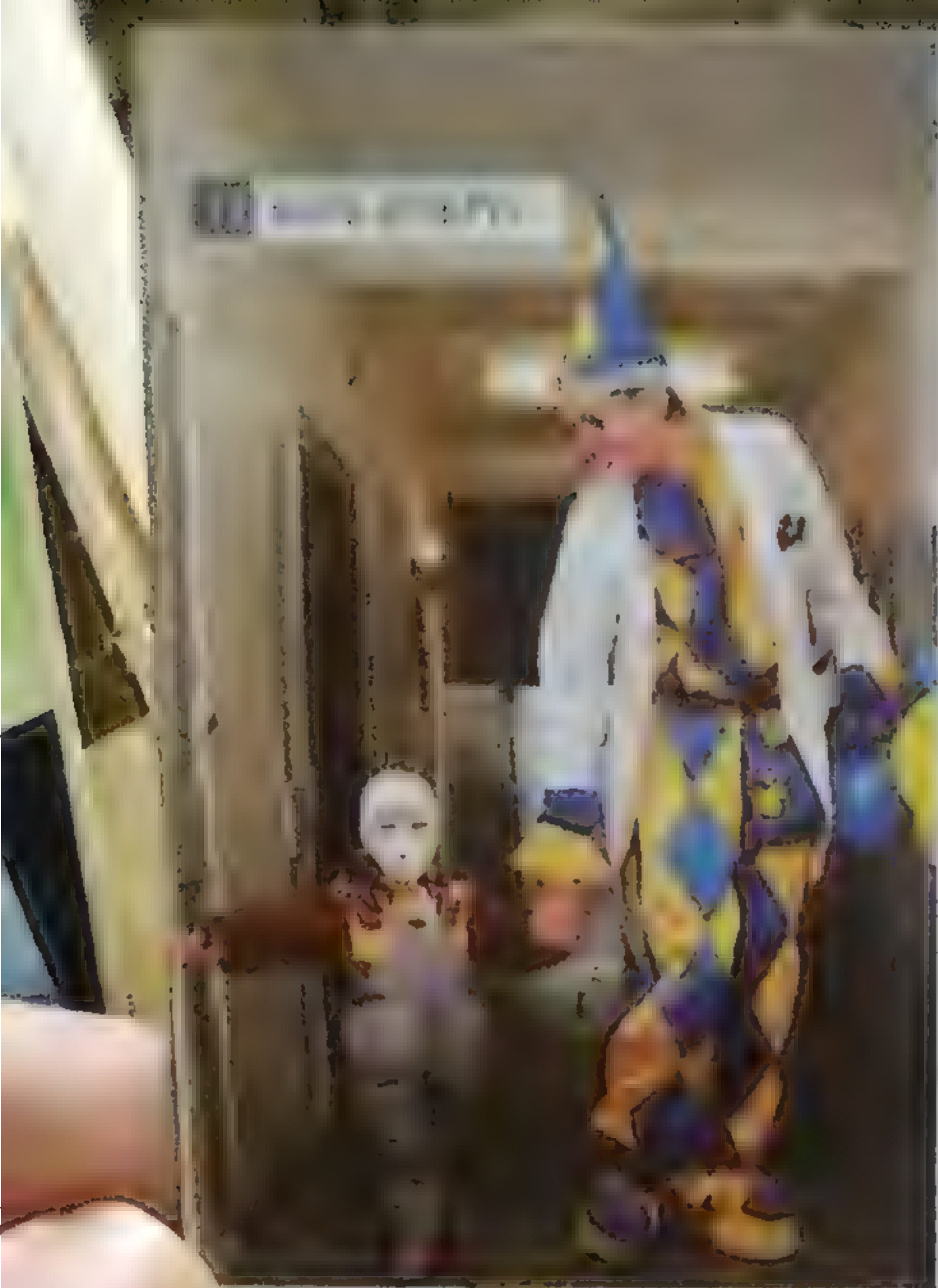
Доктор-клоун – проект исключительно волонтерский. В основном это студенты, у которых есть время для воплощения в жизнь своих добрых мечтаний. Волонтер старше 30-ти обычно редкость. К этому возрасту люди заводят свою семью, обрастая соб-

Главная задача доктора-клоуна – помощь детям в облегчении их психологического, физического и морального состояния в больнице.

Свое представление доктор-клоун основывает на импровизации, что позволяет детям в меру их возможностей участвовать в действии, центром которого они являются. Каждые два месяца проходит обязательная встреча волонтеров со своим преподавателем для проведения репетиций, обновления репертуара, повышения квалификации. Раз в месяц проводится встреча клоунов с психологом и врачами, проходит подробное обсуждение «тяжелых» детей. Данная программа одобрена Министерством здравоохранения РФ и Советом Федерации.

ственным потомством и целым клубком забот. Для молодых людей, идущих в клоуны, это никакая не работа. Деньги в организации, правда, водятся. Пожертвования сильных мира сего и простых сограждан тратятся на подарки детям и оплату дороги. Доктора-клоуны посещают с регулярностью 1 раз в неделю 12 клиник России.





В основном это...
позволяют средства, то...
глубинку. Помимо больницы...
мы гостили более чем в 15...
своя специфика, когда неосторожно...
«Мамочки!!!» может заставить...
вся. Да и состояние самого клоуна не...
дооценивать. Мы внимательно всматрива...
ся в глаза и души тех, кто хочет присоеди...
ся к нам. А что если тяжелое больничное...
лице надорвет его самого и ввергнет в деп...
рессию? Все очень непросто

География движения «Доктор-клоун» ши...
рится на глазах. Добрая половина областных...
центров европейской части России помнит их...
яркие визиты. Организация, которую взял под...
опеку глава Совета Федерации Сергей Миро...
нов, проводит регулярные **БЕСПЛАТНЫЕ** обу...
чающие семинары. Это пять блоков занятий...
(теория и практика в отделениях больницы) со...
сдачей «выпускного экзамена». После оконча...
ния курсов новоиспеченный доктор-клоун дол...
жен осуществить не менее 40 выходов в боль...
ницу. Больше – лучше, но и эта цифра совсем...
не маленькая.

– Обычный вопрос, который нам задают...
люди: вот вы покривлялись-подурачились, а...
толк-то от этого какой? Да, никто еще не приду...
мал прибора, которым можно измерить зави...
симость выздоровления от настроения. И наши...
визиты – никакая не панацея от страшных бо...
лезней. Но есть и объективное мерило нашей...
пользы. Сто раз бывало: у малыша нужно взять...
кровь для анализа или поставить капельницу...
Для него это целая беда. Но когда он захвачен...
визитом клоуна, то вообще не замечает непри...
ятной процедуры. Или вот еще. Ребенка везут...
из родной палаты в операционную. Как там все...
сложится, сами врачи порою не знают. Мама...
рыдает у каталки, медсестры нервничают, и все...
это на глазах у ребенка, ощущения которого про...
сто не передать словами. Так вот, мы практику...
ем клоунское сопровождение в такие пиковые...
моменты. И анестезиологи уверяют: малышу после...
нашей «подготовки» требуется наркоза для...
засыпания гораздо меньше, чем в обычной об...
становке. А это значит, что и просыпаться ему...
будет куда легче, а вреда и без того больному...
организму будет нанесено куда меньше

Сергей ГУБАНОВ



Для него нужно заниматься таким хлопотным делом, потому что...
на этот вопрос у каждого свой, индивидуальный ответ. Это может быть...
и избавление внутренних комплексов и принятие себя. Это может быть...
и полноты. Низкая возрастная планка волонтерства...
При этом обучение, актирование (репетиция), соблюдение санитарных...
примом и санитарными средствами. Это важно для успеха...
Пятая Школа Клоунов прошла летом 2018 года. Обучались...
16 волонтеров, из них 14 сейчас работают в Москве...
Итого – 43 работающих в больнице, для которых нужны...
Все контакты на сайте: www.donor-clown.ru



ВСЕ
НАД

в Бонне

донорск

Так

дежурн

коленн

ожени

инем

шри

ираны

мдеж

нипа

Нес

ко опы

новых

эмоци

жающи

чувств

Вол

опрос

интера

ных тре

монтер

«Данс

ку ВИЧ

работ

регион

звезды

Barbara

le Gran

Oakent

Росси

Дацюк

вают О

Коробе

лектив

ВСЕ, КТО СПОСОБНЫ НА ДОБРО

БЫТЬ ДОБРУ!

В Балакове волонтерство существует далеко не первый год.

Так, с 2008 года на базе центра «Молодежная инициатива» был запущен проект «Поколение NEXT». И теперь ежемесячно, а то и еженедельно в его рамках проходит обучение молодежи по программе «Профилактика ВИЧ/СПИДа, наркомании, алкоголизма и асоциального поведения среди подростков и молодежи «Шаг навстречу». Только после тренинга подростки могут стать волонтерами.

Вообще же, волонтерство – это не только опыт общественной работы, но и много новых знакомств, масса положительных эмоций и благодарность со стороны окружающих. Ведь главное для любого из нас – чувствовать себя нужным.

Волонтеры проводят самые разные акции, опросы. Ставят проблемные спектакли, ведут интерактивные занятия в форме увлекательных тренингов. А в 2009 году балаковские волонтеры «Поколение NEXT» запустили проект «Dance4Life», направленный на профилактику ВИЧ/СПИДа. Этот проект всемирный, он работает в 30-ти странах мира и уже в 30-ти регионах России. Проект поддерживают звезды первой величины. В мире – DJ Tiesto, Barbara Tucker, Benjamin Bates, Darude, Fedde le Grand, Fedde le Grand, Paul van Dyk, Paul Oakenfold, Wally Lopez, Maxi Jazz, DJ Joop. В России – DJ Feel, Владимир Познер, Павел Дацюк. В нашем городе проект поддерживают DJ Absinth, Евгения Шитова и Андрей Коробец (руководители танцевального коллектива «Mix Style Family»).

За полтора года мы охватили 16 учебных заведений города. Было проведено 2 вечеринки «Dance4Life» в КРЦ «Мега». Одно из самых больших и ярких мероприятий – Open air Поволжский DJ-фестиваль. Совсем недавно, 4 декабря, был проведен танцевальный фестиваль «Dance4Life», где собралась самая яркая и энергичная молодежь города Балаково.

В 2008–2009 году не было зарегистрировано ни одного ВИЧ-инфицированного подростка в возрасте от 14 до 18 лет. Это ОЧЕНЬ хороший результат, в котором есть и наша заслуга. Сейчас в наших планах предотвратить заражаемость ВИЧ-инфекцией среди студентов по программе «Donor4Life». В каждом учебном заведении по графику пройдет забор крови, после которого студенты не только станут донорами, но и смогут узнать свой ВИЧ-статус.

Быть волонтером сейчас довольно модно. Вести здоровый образ жизни, помогать людям, улыбаться и радоваться жизни, организовывать веселые вечеринки и мероприятия намного лучше, чем проводить свою жизнь в обнимку с бутылкой.

Сама волонтер уже 2 года. В апреле 2009 года вместе с Татьяной Жуковой привезла в город проект «Dance4Life». В июле 2009-го стала волонтером месяца в России посети Y-PEER, хотя мне сейчас всего 16 лет. Тут мои друзья, эмоции, настроение, вся жизнь. Мне удалось выиграть областной конкурс «Доброволец года» в декабре 2010 года. И я приглашаю в наши ряды всех, кто способен на добро.

Настя РУБЦОВА,
координатор проекта «Dance4Life»
в городе Балаково



зоомагазин попугаев

т. 33-68-16

– ул. Трнавская, 51 (7 мкр)
– Саратов. шоссе, 31/2 (4 б мкр)

**животные,
корма, аксессуары,
аквариумы и аквариумные рыбки,
чистка аквариумов**



КАРНАВАЛ
КАРНАВАЛ

8-937-245-45-45
8-927-10-40-425
8(8453) 683-688



КА
ВЕС

Этим во
все. Но
росом,
ям, колл
шо под
помнит
очень п
еще не
нать, ко
был исп
интерес
написа

1. Пр
чае не с
меропри
расте и
какое де
вопросы
волшеб
НИБУДЬ

2. Ес
перенос
затарам
несколь
Какое ва
жиссерь
ческие с
уже скоо

3. Ес
праздни
о том, чт
сторонь
сяти. Пу
затарам
моисклю

4. Ко
мы, помн
пустая тр
еды до р
равно ни
тивацию

КАК СДЕЛАТЬ ПРАЗДНИК вЕСЕЛЫМ И НЕЗАБЫВАЕМАЯ

Этим вопросом задаются, наверное, все. Но никто не задумывался над вопросом, как его испортить. Себе, друзьям, коллегам... Ведь, согласитесь, хорошо подготовленное мероприятие не запомнит никто, а вот если все прошло очень плохо, то это будут обсуждать еще не один месяц! Так вот, я решил узнать, как сделать так, чтобы праздник был испорчен напрочь! Если это вас заинтересовало, то поступайте так, как написано ниже.



Блог Олега КОШЕВЦОВА

1. При заказе праздника ни в коем случае не объясняйте организаторам задач мероприятия. Ни слова о количестве, возрасте и социальном статусе гостей. Им-то какое дело?! Пусть фантазируют. На все вопросы и просьбы для уточнения есть один волшебный ответ: «А вы предложите ЧТО-НИБУДЬ САМИ!».

2. Если дата и время начала праздника переносятся – сообщите об этом организаторам не раньше, чем за день, а лучше за несколько часов до начала мероприятия. Какое вам дело до того, что артисты, режиссеры, звуковые, световые, пиротехнические службы уже вызваны и их действия уже скоординированы.

3. Если вы заказываете корпоративный праздник или презентацию, позаботьтесь о том, чтобы количество контактных лиц со стороны вашей фирмы было не менее десяти. Пусть они постоянно звонят организаторам и дают противоречивые и взаимоисключающие рекомендации.

4. Кстати, если вы руководитель фирмы, помните: корпоративные праздники – пустая трата денег! Экономьте на всем: от еды до развлекательной программы! Все равно никто не оценит... А выработать мотивацию у сотрудников, сплотить коллек-

тив можно системой штрафов в рабочем порядке. Если уж праздник пришлось устроить – не давайте своим подчиненным забыть, «кто тут главный и за все платит».

5. Ни в коем случае не устанавливайте звуковую аппаратуру! Музыкального центра на стойке бара вполне достаточно! А переключать радиостанции может и сам ведущий.

6. Попросите ведущего подготовить тосты и поздравления в стихах, и чем длиннее – тем лучше. Это очень красиво!

7. Обязательно выясните у ведущего, что дословно и в какой момент он будет говорить. Это важно!

8. Постоянно спорьте и пререкайтесь с ведущим в момент его нахождения на сценической площадке. Это придает празднику остроту и непосредственность.

9. Если есть деньги – пригласите как можно больше артистов. Артистов много не бывает! Люди для того и приходят на праздник, чтобы часами смотреть развлекательную программу! У гостей не должно оставаться времени на то, чтобы есть, пить и танцевать.

10. Момент расчета с организаторами оттягивайте как можно дольше, ведь, когда все закончится, можно сказать, что праздник вам не понравился, и не платить вовсе.

Два года назад я сильно простудился. Кто-то посоветовал сделать ингаляцию с пихтовым маслом. Совет был искренен и совершенно бесплатен... Процедура помогла, но после нее я напрочь лишился нюха. Все ощущения будто свелись к нулю. У меня не было ни насморка, ни вкуса, ни запаха.

Выпитая рюмка коньяку оказалась совершенно безвкусной. Предложенная сигарета не щекотала ноздри ароматным табачным дымком. Кофе не пах кофе, даже женщина – женщиной. То, что мы называем вкусом вещества, нередко в действительности оказывается его запахом. Вкус это только форма обоняния, ведь образец вкуса нашей пищи узнает только нос, а вовсе не язык.

Теперь и мой нос, как поломанная телевизионная антенна – передавал не красочный сигнал, а только серые помехи. Наконец-то я «применил к себе» откровение известного всему миру земляка-хвалынца, художника К. С. Петрова-Водкина

КАК Я ОСТАЛСЯ С НОСОМ

«НО
го оди
дой. И
снега.
пахла

Да-
запах
час, по
части
рильн

Нач
ся: бол
вится
време
табачн
кой пы

Заг
во. Ког
яние. С
запах
са суш
солен
трого),
го, ора
го, син
о запах
жет оп
пах он
предм

У п
мые ра
хов:

1. С
вянист
устало
аромат

2. С
ной, уп
масше

3. Г
Э. М. Р

4. Т

5.

(А Корд
На
хой, ду

«Новые для меня ощущения небывалого одиночества в мире. Разрыв с природой. Исчезновение запахов весны, таяния снега, распутившихся листьев. Вода не пахла «арбузом».

Да-а! Всем людям, не воспринимающим запахи, гораздо труднее жить. И хотя сейчас, по прошествии времени, обоняние отчасти восстановилось, ощущение от стерильности мира осталось.

Начав изучать этот вопрос, я поразился: больных с отсутствием обоняния становится все больше и больше. Вдыхание современных безобразий – бензола, хлора, табачного дыма, древесной и металлической пыли – очень вредит обонянию.

Запах – древнее, исконно русское слово. Когда-то «пах» означало дуновение, веяние. Отсюда и «опахало» – веер. В мире запахов много удивительного. Если для вкуса существуют определенные категории соленого, кислого, сладкого и горького (острого), а для цветовых ощущений – красного, оранжевого, желтого, зеленого, голубого, синего, фиолетового, то представление о запахах чисто предметно. Человек не может определенно сказать, какой именно запах он чувствует, не назвав вещество или предмет его издающий.

У писателей и поэтов мы встречаем самые разнообразные характеристики запахов:

1. Страстный, легкий, сладостный, травянистый, грустный, вызывающий сладкую усталость, радостный, томный, волнующий, ароматное чудо (А. Куприн);
 2. Одурающе пахнущий, пряный, родной, упоительный, влекущий и нежный, сумасшедшая гущина запахов (А. Цветаева);
 3. Пахнущий молодостью (М. Шолохов, Э. М. Ремарк);
 4. Теплый, старинный (А. Толстой);
 5. Запах необузданной вольности (А. Корделл).
- Навязчивый, приторный, сладкий, сухой, душный, горьковатый, вкрадчивый,

мокрый, природный, пьяный, счастливый, весело раздражающий, тонкий, вязкий... – конечно, такие ассоциации и эмоции запахи вызывают не у всех. Люди с нормальным зрением видят одну и ту же картинку, а вот цветы для всех пахнут по-разному.

Морис Метерлинк в книге «Разум цветов» назвал обоняние самым таинственным из всех человеческих чувств. Зрение, вкус, слух, осязание необходимы нам, чтобы выжить. А вот обоняние, по мнению философа, – нечто большее: «Обоняние – единственная роскошь, которой снабдила нас природа». Наряду с практической миссией оно исполняет иную, на первый взгляд абсолютно бесцельную. «Эта бесцельность заслуживает нашего внимания. В ней, по всей вероятности, скрывается какая-нибудь прекрасная тайна».

Среди любителей побаловать свой нос тонкими ароматами был Мишель Монтень, специально носивший пышные усы, чтобы, раз коснувшись их надушенной перчаткой, весь день ощущать запах любимых духов.

Наполеон, даже отправляясь в Россию в 1812 году, имел при себе громадный чемодан, набитый духами, помадами и притираниями...

А вот что рассказал американский астронавт Эдвин Олдрин о лунном запахе: «Вернувшись в кабину и сняв шлемы, мы почувствовали какой-то запах. Вообще запах – это вещь весьма субъективная, но я уловил отчетливый запах лунного грунта, едкий, как запах пороха. Мы занесли в кабину довольно много лунной пыли на скафандрах, башмаках и на конвейере, при помощи которого переправляли ящики и оборудование. Запах ее мы почувствовали сразу...»

Арабский врач Аль-Самарканди писал, что аромат розы и древесины сантала «успокаивает жар мозга». Если вдыхать, например, аромат свежемолотого жареного кофе и ванили, можно успокоить свою нервную систему. Так одни запахи могут по-

ОЩУЩЕНИЕ

мочь справиться с болезнью, а другие – только ухудшить состояние.

Неприятные запахи, наоборот, оказывают отрицательное влияние вплоть до тошноты, рвоты и обморока. Они способны изменять температуру кожи, вызывать отвращение к пище.

тестов для постановки диагноза. В старинной медицинской литературе рассыпаны сведения о том, например, что запах, издаваемый больным тифом, похож на аромат свежеспеченного черного хлеба, от больных золотухой (формой туберкулеза) исходит запах прокисшего пива. К примеру, если у ребенка оспа, он пахнет конским навозом, а если скарлатина, то старыми яблоками, а чахоточный ребенок пахнет луком.

Еще древняя восточная медицина использовала запахи для диагностики. Врачи часто полагались на собственное обоняние, не имея сложных приборов и химических

Привычные для нас запахи кофе или апельсиновой кожуры состоят из сотен компонентов. В жареном кофе их содержится 600; в какао – 500; в жареном арахисе – 300; в пиве – 250; в белом хлебе –



200. В на
содержат
рецептор
тивизируе
Здоров
воздух 18
вибрируе
камер. Мо
ю миллис
рые наход
Колич
вотных и
она, крол
миллион
– 900 тыс
Мног
животны
Здесь мь
поделае
свиньи н
способл
чутьисть

А еще в Японии к 2020 году обещают запустить трехмерное телевидение, по которому будут транслироваться запахи и даже тактильные ощущения. То есть зритель сможет обонять и трогать все, что увидит. О работах над трансляцией запахов с помощью ультразвуковой приставки объявило недавно калифорнийское отделение компании «Sony», но принцип действия пока не разглашается. В любом случае проблема выглядит решаемой...

Новорожденный ребенок отличает по запаху свою кормящую мать уже после нескольких дней кормления и отчетливо – после двух недель. Психологи утверждают, что дети в возрасте от 2-х до 12-ти лет очень чувствительны к ароматным предметам и что подобные игрушки способствуют развитию их воображения. При соответствующей тренировке, особенно с детства, можно научиться распознавать до 2-3-х тысяч различных запахов и их оттенков. Это было доказано еще в тибетских монастырях, где по запаху могли определить даже родство людей.

Последние исследования свидетельствуют о том, что можно по запаху обнаружить человека ночью, в тумане, в лесу, в укрытиях... Небольшой индикатор с детектором сигнализирует в наушники о появлении человека. По запаху можно определить возраст человека, состояние его здоровья, диету, которой он придерживается, и даже район, в котором он постоянно проживает. Таким образом, наука о запахах способна служить тем же целям, что и метод «отпечатка пальца».

...Так что случилось с моим носом? Подумав, словно гоголевский Нос, и поняв, что за ненадобностью он может быть и репрессирован, самая выдающаяся часть лица заработала с прежней неутомимой силой, разукрасив мир в прежние краски. Но зато я узнал об этом деле столько, что захотелось поделиться и с вами.

Д. ОДОРАНТОВ

200. В нашем наследственном материале содержатся 1000 генов, ответственных за рецепторы носа. Но только треть из них активизируется и кодируется.

Здоровый взрослый человек вдыхает воздух 18 раз в минуту. При этом воздух вибрирует в сложном лабиринте носовых камер. Молекулы газов сталкиваются с 10-ю миллионами обонятельных ячеек, которые находятся на слизистой оболочке носа.

Количество обонятельных клеток у животных и людей таково: такса – 124 миллиона, кролик – 100 миллионов, свинья – 30 миллионов, человек – 10 миллионов, угорь – 900 тысяч, тутовый шелкопряд – 10 тысяч.

Многие ученые относят Homo sapiens к животным с плохим восприятием запахов. Здесь мы ближе всего к птицам. Ничего не поделаешь, несмотря на то, что собаки и свиньи нас «обставили», люди активно приспособливают мир ароматов под свои «не-чутьистые» носы.

ИПРАВИТЕЛЬСТВО



Девочки, давайте задумаемся:
Ведь все мы любим помечтать,
но сегодня мечтать придется

В МОМЕНТ РАЗГОНА МЫСЛИ!

гаю не о серьгах и нарядах, а об автомобилях! Такие вот незатейливые женские мысли о мужском. Конечно, мужчины могут снисходительно улыбнуться: мол, ну что женщины могут понимать в автомобилях? Им бы на откидном козырьке от солнца зеркальце побольше, систему парковки вдоль и поперек, а лучше вообще за руль их не пускать! А нам ох как хочется этой техникой послушной (в отличие от мужей) поуправлять, почувствовать, что и нам автомобиль подчиняется не хуже, чем ему — Мужчине!

Я, на
«Фолькс
какой «Э
ный! Все
рится, в
в нем ус
идеально
Набл
мой муж
тылка пя
только зу
все это п
на доста
думала
багажни
какая-то
жем, а о
неосвед
уму! Так
фишка е
вагенах
вается «
бампер
Здорово
изобрел
И по
думыва
усовери
ных ист
мечта к
мобиля
Люб
законо
куда не
еешь лю
с ускор
меня —
эконом
метра
а я не
понятн
нала из
ющий
панели
Вот см
нее, ч
«Ориф

я, например, с моим автомобилем «Фольксваген-Пассат» очень даже дружу. А какой «этот мужчина» галантный и надежный! Всегда в форме, хотя уже, как говорится, в самом расцвете сил! Вот все меня в нем устраивает, но кое-что я бы этому идеальному созданию добавила!

Наблюдаю тут как-то в окно: выходит мой муж, полные руки – сумки, пакеты, бутылка пятилитровая с водой... Свободны только зубы и ноги. Встал и думает: куда бы все это пристроить и как брелок из кармана достать, чтобы машину открыть. А я подумала – вот бы сейчас топнуть ногой – и багажник сам бы открылся! Прямо сказка какая-то! Поделилась этой мыслью с мужем, а он смеется: мол, удивляюсь твоей неосведомленности, но больше все-таки уму! Такая система уже придумана! Эта фишка есть, например, на тех же «Фольксвагенах-Пассатах» нового поколения, называется «Easy Open». Проводишь ногой под бампером – раз! – и багажник открылся! Здорово! Вот какая я умница – «велосипед изобрела»!

И понесло меня: начала мечтать, придумывать, что же можно в машине еще усовершенствовать, а потом искать в разных источниках, осуществлена ли уже моя мечта кем-то в какой-либо модели автомобиля.

Люблю я момент разгона! Что-то в этом законе физики философское есть – ты никуда не двигаешься, сидишь себе, слушаешь любимое «Русское радио», а вокруг тебя с ускорением мир меняется! А коробка у меня – механическая. И как следствие – неэкономно расходую бензин! Стрелка тахометра часто за 30-ть успевает подскочить, а я не всегда вовремя это замечаю. Куда понятнее было бы, если бы машина начала издавать характерный предупреждающий звук или лампочка какая-нибудь на панели тревожно начинала подмигивать. Вот смотри, мол, ты сейчас расточительнее, чем тогда, когда делаешь заказ в «Орифлэйм»! А я очень хочу быть эконом-

ной везде, где это в принципе возможно. Поискала в Интернете – вот это да! Есть такая предупредительная система! Умные корейцы эту систему усовершенствовали и придумали лампочку на панели современных «Сонат» – символ Есо. Стоит не в меру на газ надавить – лампочка Есо на панели сменит свет с приятного зеленого на настораживающий белый. Не заметишь – тогда и красным заморгает! Эта штука позволяет экономить до 17% бензина. Ну все так, как я хотела! Такая система всякой женщине понятна! Подобная лампочка не только на панели приборов в машине – некоторым она на наручном браслете, например, или в мобильном телефоне пользу приносила бы! Начинаешь тратить больше, чем бюджет твой позволяет, – телефон негодующе вибрирует или звенит, как будильник! Здорово!

Бывает, я забываю переключить свет фар с дальнего на ближний или наоборот. Вот бы такую систему, которая сама переключала бы свет! Нашла, узнала – есть такая! Немцы уже додумались. На тех же «Пассатах» ставят ее, называется «Light Assist».

Сдавать назад в нашем кишачем детьми дворе всегда занятие серьезное! Сто раз и оглянешься, и в зеркало заднего вида посмотришь, и посигналишь – а все душа не на месте. Дети – народ непредсказуемый и маленький, их просто не видно в зеркале заднего вида.

Думаю, что тут мне пригодилась бы камера, которая покажет, что там сзади, на уровне колес делается! Она очень бы облегчила жизнь не только мне, я думаю. Оказывается, такие камеры заднего вида устанавливают на многие модели, в частности есть они на автомобилях «Форд С-МАХ».

Ох как нужна нам на дорогах дисциплина! Попробуйте посчитать, сколько вам за день встретится соучастников движения, не пользующихся поворотниками. Со счету собьетесь! Таких надо учить! Как? Им бы в их

авто – систему «Lane Departure»: она сразу неодобрительно отреагирует на перестроение без включения поворотников! Есть эта система и в «Инфинити QX 56», и в «Ауди Q7», и в «Ниссан-Патруль».

По статистике, причина 90% аварий – пресловутый человеческий фактор, а точнее – невнимательность водителей. Многие вообще не успевают вовремя среагировать и нажать на тормоза. Значит, машина должна взять на себя функцию предвидения аварийной ситуации! Хотелось бы, чтобы мой «Фольксваген» был в этом плане расторопнее и зорче меня, умел предвидеть препятствия на своем пути и принимать решение затормозить, если нужно. Говорят, эта система есть на «Вольво S 60», а называется она «City Safety». Система обнаружения пе-

шехода с функцией автоматического торможения. Сколько аварий удалось бы избежать, сколько жизней спасти, если бы на наших автомобилях стояла эта система! Да что тут говорить!

Знаете, девчонки, что я поняла? Мечтать ОЧЕНЬ полезно! Для прогресса общественного и личного. А наше врожденное женское умение и желание мечтать на любую тему – совсем недурная привычка. Мечта, как говорится, – прообраз цели, ведь столько полезного можно придумать! Тогда мой «фольц» был бы уже совсем другим автомобилем – удобнее и надежнее, чем сейчас, – и назывался бы, например, «Фольксваген-Dream», что значит не машина, а мечта!

Мечтала Татьяна ФРИДРИХ



Раз даму занесло на СТО...

Течет тосол, в машине неполадки,
Опять внутри стучит какой-то вал.
«Расточим все и сменим вам прокладки!»
Он сам-то понял, что он мне сказал?

А он опять: «У вас совсем не тянет!
Не доводите до такого впредь!
Поставим все! Мотор как новый станет!
Будет переть, что любо посмотреть!»

Зашел назад: «Да это выхлоп разве?
Стаким движком, какой у вас стоит,
Гудеть должно, а этот только дразнит!
Принюхайтесь — не выхлоп, а иприт!»

На парника позвал: «Дави педали!»
Еще один явился к нам на зов —
Пощупали, пожали и сказали:
«Да вы, мадам, совсем без тормозов!»

Все им не так и все им не угодно —
«Чихает», «детонирует», «троит».
А под конец сказали: «Пюнинг модный!
Не хилый, — говорят, — ваш внешний вид!»

Ну, слава богу! Много ль бабе надо,
Чтоб стать счастливой в горестный момент —
Три мужика широкоплечих рядом
И хоть один какой-то комплимент!

Хх Мирю



О

Н

Я за
массаж
массаж
слишко
лили, л
нозрем
теплых
саже. В
сделат
из этог
умею, н
еще ка
увильн
не зная
сколько
тат был
прежд
его пл
ния в з
циатив
хотя б
предс
мени н
столь
ры, ка
Дл
стано
не од
чтобы
порти
дело
помо
года
Обон
рое н

ОГОНЬ НА ПОРАЖЕНИЕ

Я задумала сделать ему эротический массаж. Конечно, я бы предпочла, чтобы массаж делали мне. Чтобы мое тело, не слишком, надо признать, обласканное, холили, лелеяли и ублажали нежными и одновременно страстными прикосновениями теплых рук... Так, о чем это я? Ах да, о массаже. В общем, если бы я попросила его сделать мне эротический массаж, вряд ли из этого получилось бы что-то путное. Не умею, неохота, некогда, негде – да мало ли еще какие отговорки он бы нашел, чтобы увильнуть. А даже если бы и согласился – не зная, как и что нужно делать, а главное, сколько, – сомневаюсь, что нужный результат был бы достигнут. Я – другое дело, ведь прежде чем приступить к реализации своего плана, я приобрела необходимые знания в этой сфере. И теперь, захватив инициативу в свои руки, я могла быть уверена хотя бы в том, что сеанс состоится: трудно представить, что среди человеческого племени найдется чужак, который откажется от столь приятной и будоражающей процедуры, как эротический массаж.

Для начала надо было продумать обстановку. Ведь у человека пять чувств, а не одно, следовательно, и позаботиться, чтобы ни одна досадная мелочь не испортила дела, нужно обо всех. Первым делом я подобрала приятную музыку. С помощью свечей, оставшихся с Нового года, приготовила приглушенный свет. Обоняние – очень важное чувство, которое неразумно было бы не использовать

в качестве союзника в деле раздувания костра потухшей страсти. Говорят, мы, люди, как и животные, воспринимаем немало информации «на нюх». Особенно это относится ко всему, что связано с сексом. Я много слышала о натуральных эфирных маслах, чей аромат оказывает возбуждающее действие, но никогда до сей поры не пробовала ничего подобного применить в своей интимной жизни. И вот час настал.

Купив в специальном магазине для взрослых смесь эфирных масел (в составе иланг-иланг, пачули, тубероза и что-то еще), я растворила несколько капель в ложечке спирта и вылила ее в бутылку с водой. Прикрутив к ней пульверизатор, опрыскала комнату. Воздух стал свежий и приятный, с тонким волнующим ароматом. Можно было бы капнуть немного чудо-смеси на воск свечей, но я побоялась переборщить: мой муж очень чуток к запахам, и порой то, что кажется мне благовонием, для него просто «какая-то вонь».

Массажное масло было заранее припасено. В него я тоже добавила афродизиаков. Увидев мои приготовления и осознав, что это все для него, мой муженек (на что-то, как всегда, дующийся) заметно повеселел и воодушевленно побежал в душ. И пока я выбирала из двух своих, прямо скажем, совершенно не подходящих для такого случая «ночнушек» (вот уж о чем я не подумала, так о соб-

ственной привлекательности!), он уже принял горизонтальное положение на нашей постели лицом вниз и... замер в ожидании.

Я опустилась рядом с диваном на колени, разогрела ароматное масло в ладонях и взяла в руки его ступню, решив начать с ног. Подумать только! Я и не знала, что у моего мужа такие большие ступни и такие крупные, большие пальцы! Нежными, но не слишком легкими, чтобы не щекотать, надавливаниями и растираниями грубоватой пятки, мест вокруг щиколотки, изгиба стопы, плюсны, каждого пальчика и между ними я начала дарить своему мужчине блаженство — и с самого начала этот процесс удивительным образом захватил саму меня. Нет, правда, я и не думала, что мне может это понравиться!

Но мне не просто понравилось... Чем дальше я продвигалась по его телу, чем дольше прикасалась к нему, гладила, растирала, скручивала и оттягивала его разогретую кожу, тем отчетливее, практически на физическом уровне, чувствовала, как сердце мое наполняется нежностью и любовью. Просто удивительно: мы прожили вместе столько лет, но все эти годы я воспринимала этого человека как бы отдельно от его тела. Точнее, не так. Я просто НЕ ЗНАЛА его тела! А как можно любить, к примеру, жареную картошку, если ты ни разу ее не пробовал?..

Закончив со стопами, я принялась за его икры, затем бедра, ягодицы, спину, руки. Сидя на нем сверху, выписывала ру-



ками разные штуки, насколько хватало фантазии. Стало жарко.

Дорогой, расслабившийся до состояния инфузории, похоже, испытывал такое небывалое удовольствие от происходящего, что никаких попыток прервать волшебную процедуру и превратить все в банальщину не предпринимал, предоставив мне возможность продолжать свою сладкую экзекуцию. А моя цель была довести его сегодня до полного экстаза. И я это сделала! Кульминация

была яркой и продолжительной, эмоции — бурными. Вот только... на алаверды мой «кайфовщик» оказался после этого абсолютно неспособным. А я, признаться, тешила себя маленькой надеждой на взаимность. Но осчастливленный муж уже через пять минут безмятежно посапывал в подушку, как младенец у мамкиной титьки. А ко мне, медленно остывающей после разгоревшегося вхолостую запала, сон не шел еще долго. Ну, во всяком случае, теперь я знаю, где у этого соседа по спальному месту эрогенные зоны...

На следующий день, уже вечером, я спросила супруга о впечатлениях — и услышанное в ответ моментально компенсировало мне вчерашнюю нехватку внимания с его стороны. Он вдруг разразился признаниями, которые дорогого стоят. Оказывается, весь день бедный мой муж мучался оттого, что ему не с кем было поделиться своим восторгом после небесного наслаждения, которое я ему доставила. Я с удивлением



узнала, что никто и никогда в его жизни не разминал ему ноги и что он даже не догадывался о том, какое это блаженство. А как вам такое признание: «Я не испытывал ничего подобного уже лет десять»? То есть практически за всю нашу совместную жизнь, исключая пылкую зарю отношений, он не получал таких ярких и восхитительных ощущений, какие подарил ему эротический массаж в моем исполнении...

Я была поражена, но поражение это восприняла в качестве поучительного урока. И теперь с удвоенным любопытством и нетерпением жду, когда мой муж все-таки соберется с силами и оплатит мне за удовольствие той же монетой. А сама потихоньку готовлюсь к следующему сексуальному опыту.

Продолжение следует...

Ваша ТаРо



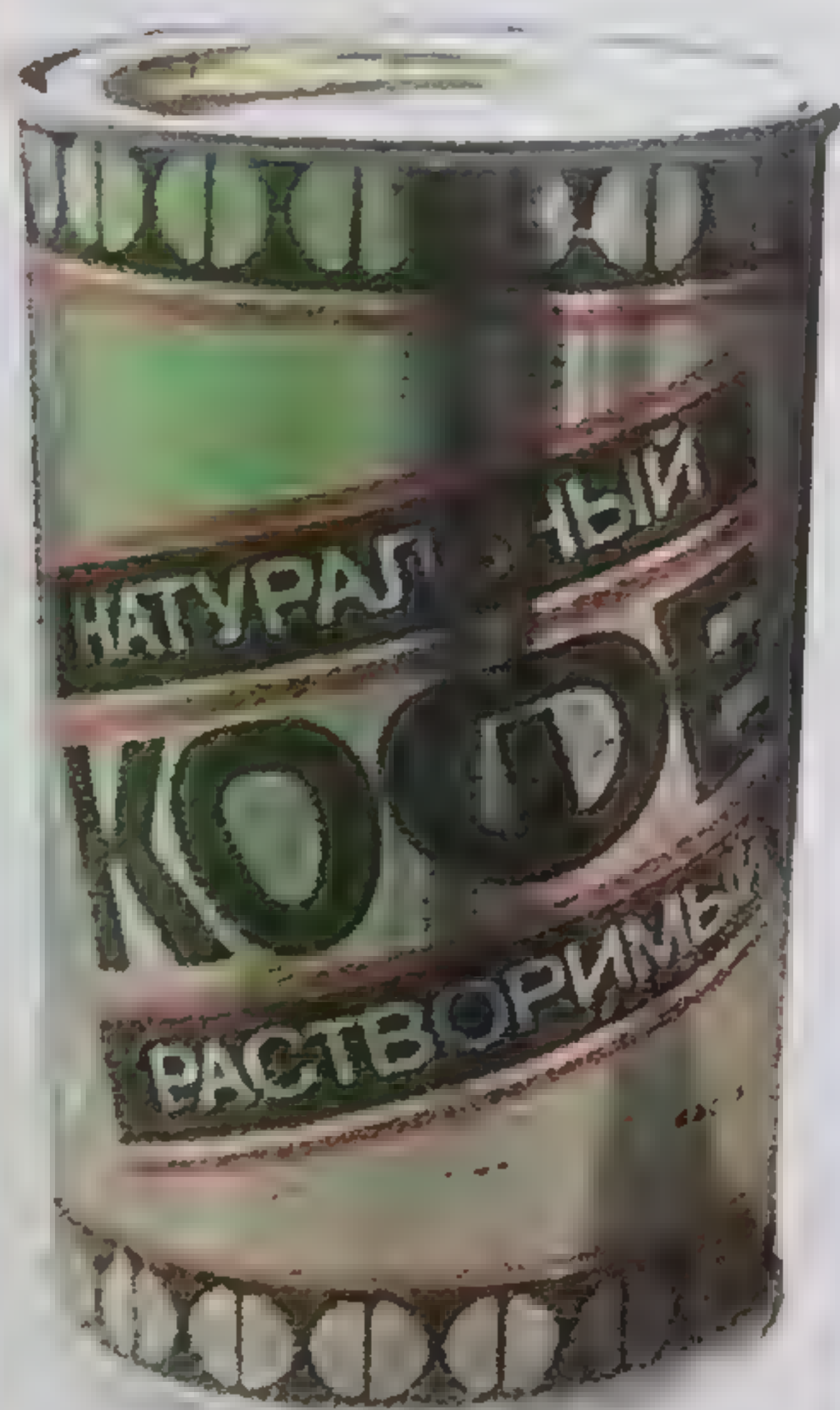
МИЛЫЕ ШТУЧКИ



Жевалось до состояния атомарного распада.



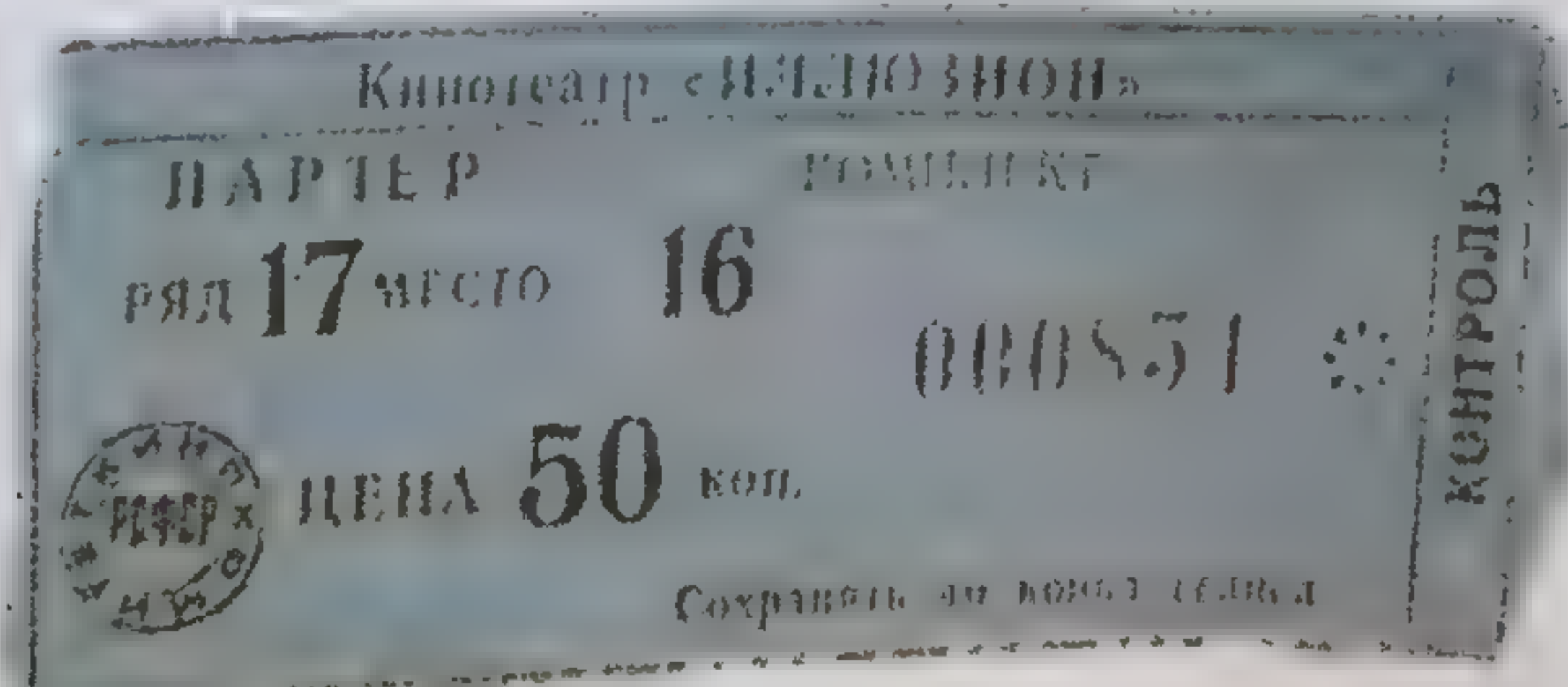
За этим ездили в Москву.



Кофе
с привкусом овса.



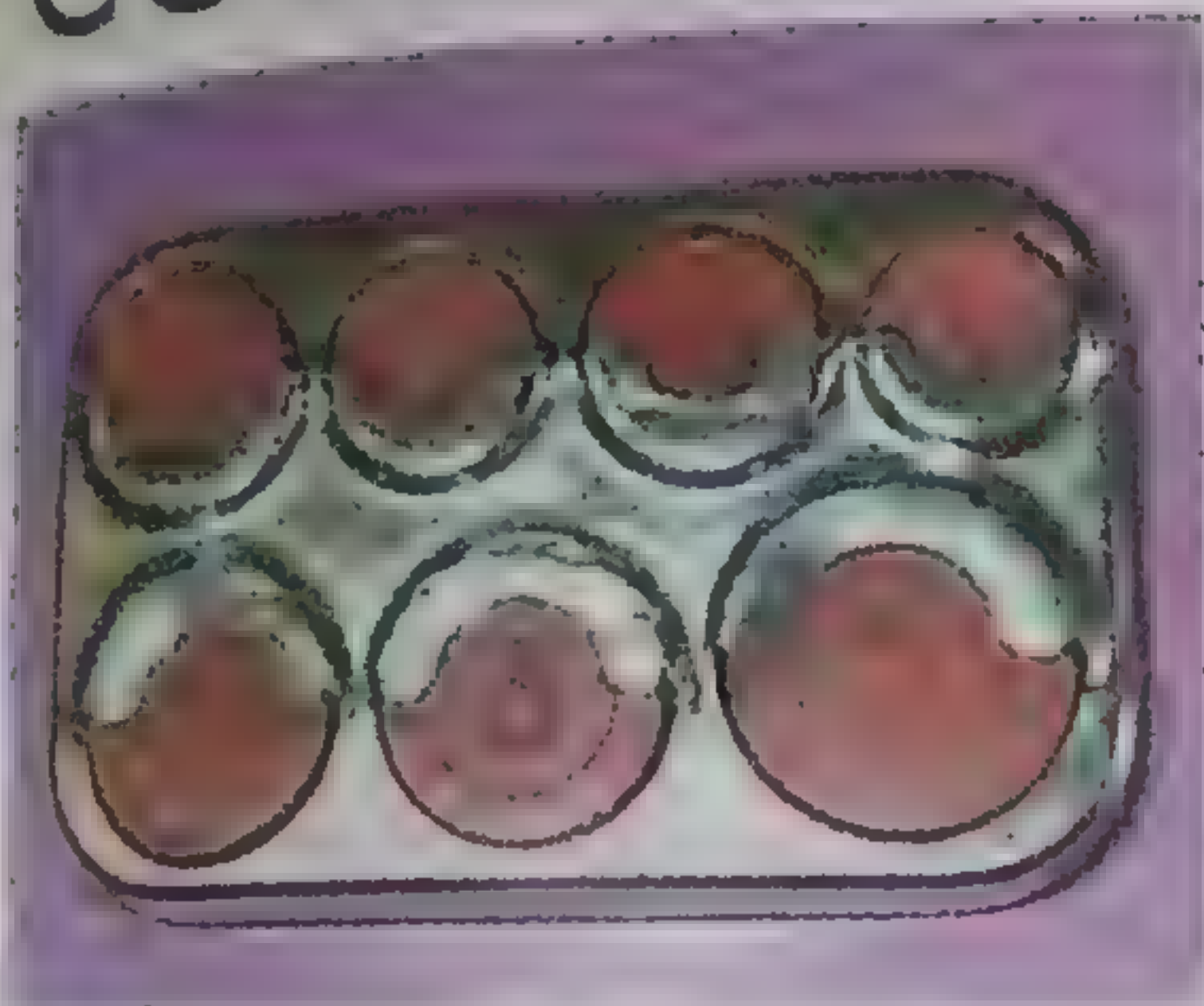
Мечта советского подростка.



Копеечное кино.

ВРЕМЕН СССР

ВЕЩИ



Монетница, а при случае —
неплохой кастет.



Для тех, кто не владеет устным
счетом.



Прообраз компьютерных игр.



Под мышку — и в клуб!



Такого «видеомонстра» меняли на машины и квартиры.

С ЧУВСТВОМ ЮМОРА

Дед Мороз:

– Здравствуйте, дорогие детишечки! Мы со Снегурочкой приехали к вам с самого Севера.

Для начала у нас запланирован конкурс стихов. Вы будете читать стихи, а победит тот, кто первым принесет штопор.

Маленький мальчик написал Деду Морозу:

«Пришли мне, пожалуйста, братика».

Дед Мороз ответил:

«Нет проблем. Пришли мне свою маму».

Оставляя детей в доме одних, научите их на все звонки отвечать:

«Папа и мама заняты. Они чистят и смазывают пулемет».

Когда бандиты начнут выламывать дверь, попробуйте одновременно ломать ее со своей стороны.

Это озадачит злоумышленников.

Если, проснувшись ночью, вы увидите, что в форточку к вам забрался вор, помогите ему выбраться обратно с помощью ломика или топора.

Стеклянный глаз, вставленный в дверной глазок, отпугнет от вашей квартиры любого вора.

Бабушка:

– И сидит человек и приговаривает! И сидит и приговаривает...

– А что, он такой ворчун, бабушка, да?

– Не-е-т! Судья он!

– Девушка, у Вас есть парень?

– Нет.

– Как? У такой красивой, умной, утонченной девушки и нет парня???

– Сдох, скотина, от счастья!

В тюрьме.

– Ты за что сидишь?

Завязтку

– Хм! А бесплатно сесть нельзя было?

Один мужик говорит другому:

– Представляешь, у меня сын родился!!! Сын!!! После 6 дочерей у меня наконец-то родился сын!!!

– И на кого больше похож, на тебя или на жену?

– Не знаем, на лицо еще не смотрели.

– Даша, ты уже в курсе?

– О чем?

– Нам зарплату снизили.

– Ой, что же делать? Хоть на панель иди.

– Там – то же самое, я узнавала.

Мальчик хвастается перед своей младшей сестрой:

– Смотри, я нашел подкову! Ты знаешь что это значит?

Та грустно так:

– Знаю: бегают где-то бедная лошадка босиком!

Шеф обращается к своему бухгалтеру

– Слушайте, вы в моей фирме работаете более 10 лет и ни разу не просили о прибавке зарплаты.

Что за темные делишки вы здесь проворачиваете?

– У меня в бассейне есть золотая рыбка. Загадываешь три желания...

– И что?

– Отгадывает!

Два мужика встречаются:

– Слышал, ты женился?

– Да, и жена у меня классная – и на кухне, и в постели!


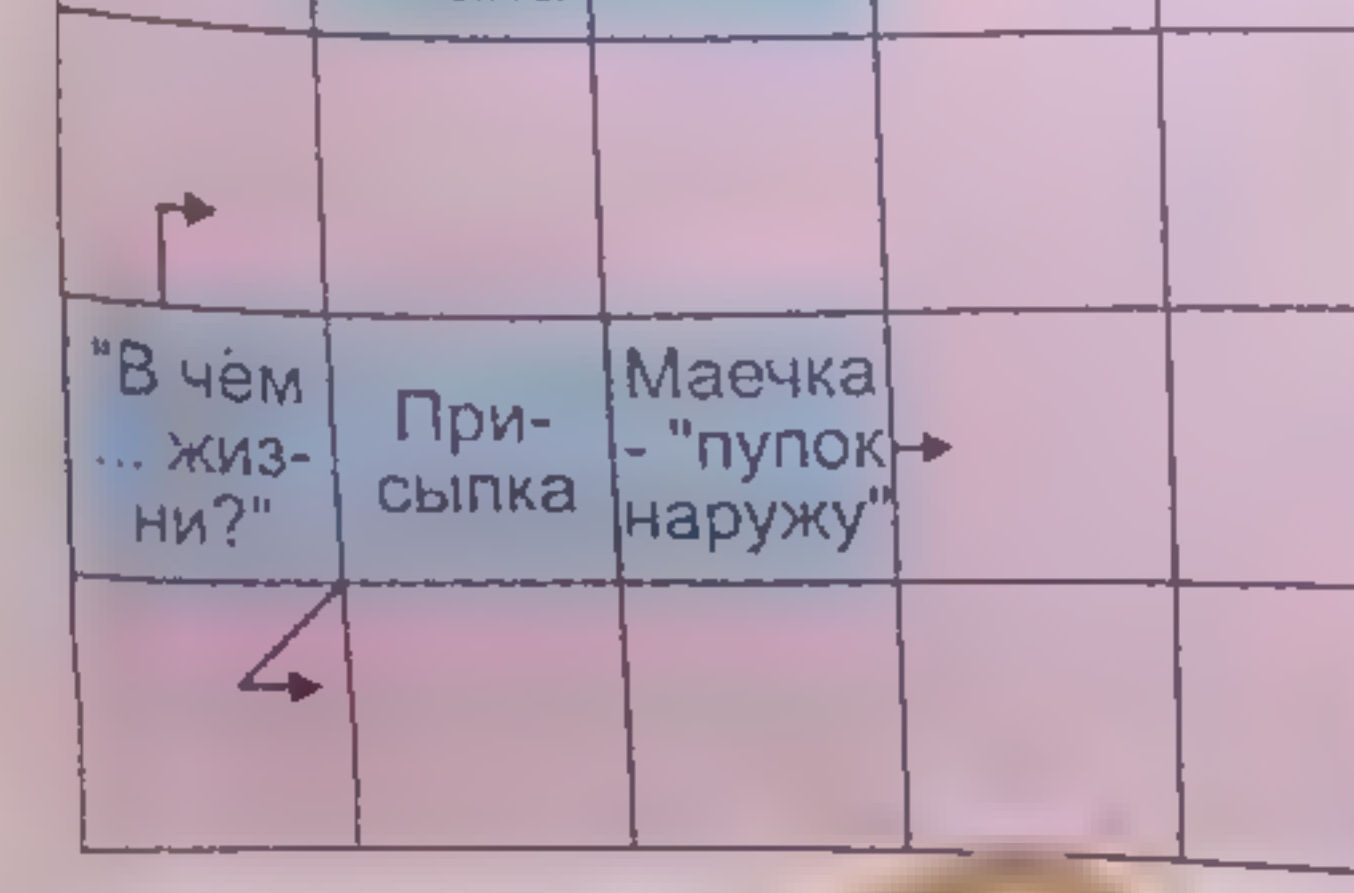
– А как же она все успевает?

– Да я ей на кухне постелил...

Возлюбленная компьютерщика мурлычет ему на ушко:

– Любимый, ну когда, когда мы будем регистрироваться?

– А на хрена? Я щас и так взломаю...



Днем и ночью
Снег да снег!
Всюду шубы,
Всюду мех,
Мерзнешь постоянно!
Есть ведь где-то острова,
Где зеленая листва
И растут бананы!
На песке шипит прибой,
Море розогрето,
Там и летам, и тимой –
Лето, лето, лето!
– Да! Но нет у друзей
Нет сосулек голубых,
Не растут березы,
Нет сугробов снеговых,
Дедушки Мороза!
Там на санках и коньках
Не летят с разбега!
Ведь на теплых островах
Не бывает снега!

И сейчас на той земле
Взрослые и дети
Размечтались о зиме
Так, как мы о лете!

Суть Инфо

Распространение:

г. Балаково

Балаковский район

Учредитель:

ООО «РГ «Суть»

Гл. редактор:

А. Л. Чая

Журнал «Суть инфо» зарегистрирован Управлением Фед. службы по надзору в сфере связи, информационных технологии и массовых коммуникаций по Саратовской обл. Св-во о регистрации СМИ ПИ № ТУ 64-00039 от 11.11.2008 г. Журнал издается с ноября 2010 года.

Адрес редакции: 413840, г. Балаково, Саратовской обл., ул. 30 лет Победы, 47/1а. **Тел./факс:** (8453) 32-61-97 – рекламный отдел, 39-33-01, 32-61-02 – секретарь, отдел писем. Письма и фотографии присылайте по адресу: 413840, г. Балаково Саратовской обл. Г/П, а/я – 13, **e-mail:** suty@list.ru

За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет.

При перепечатке материалов ссылка на журнал «Суть инфо» обязательна. Рукописи не рецензируются и не возвращаются. – материал печатается на правах рекламы.

Отпечатано в ООО «Полиграфический комбинат «Наш дом» 440052, г Пенза, ул. Гоголя, 51-53. тел (8412) 209-100, 209-101. Время подписания в печать 16 00. **Дата выхода:** один раз в месяц. **Заказ № 1950** **Тираж 24 000 экз.**



Переждем на Ты?



Гоголевская, 7
Киев-54, ул. Харьков-12.
310012, 1985

СУТЬ ИНФО

48 '91

КРУГ

ВАШИХ ИНТЕРЕСОВ

В ЭТОМ НОМЕРЕ:

- Безработица есть или она будет? (стр. 3)
- Как улучшить память? (стр. 5)
- Болит спина? Не там спите! (стр. 6)
- Бермуды : тайна разгадана? (стр. 7)

"В человеке все должно быть прекрасно... особенно шея!" (стр. 4).



БАЛАКОВСКОЕ РЕКЛАМНО-ИНФОРМАЦИОННОЕ АГЕНТСТВО "ЭКСПРЕСС"

- это комплекс рекламных услуг для предприятий, организаций и частных лиц.
МЫ ГОТОВЫ ПОМОЧЬ

разместить вашу рекламу или информацию в газете "Круг ваших интересов" и в журнале "Забава", в передачах телекомпании "ТВ ЭКСПРЕСС" и городского радио;
- выполнить на IBM с помощью лазерного принтера оригинал-макет газеты, рекламного проспекта, а также визитные карточки;

- изготовить для вас бланки, листовки, плакаты, афиши, справочники или рекламные проспекты на нашей бумаге, а также продать вам необходимое количество бумаги;

- организовать широкую рекламную кампанию во время гастролей, спортивных соревнований, конкурсов, фестивалей, различных мероприятий.

"ЭКСПРЕСС" - это оперативность и доступные цены!

С вами можно договориться по телефонам: 3-18-96, 3-44-17, 3-03-98
Наш адрес: 413800, г. Балаково, а/я 24.

По материалам "Экспресс К." и "М.-Э."

Тратим больше - едим меньше

• ВО ВТОРОМ квартале этого года Госкомстат РСФСР провел обследование потребительских доходов и расходов 40 тысяч семей с различным материальным достатком. Выяснилось, что по сравнению с тем же периодом прошлого года расходы на покупку продуктов питания увеличились в два раза. Доля расходов на питание возросла до 40 процентов.

Среднедушевое потребление мяса и мясoproductов снизилось на 9%, молока и молочных продуктов - на 3%, масла животного - на 20%, фруктов и ягод - на 9%. В то же время потребление хлебных продуктов увеличилось на 1%, картофеля - на 9%.

Структура питания, и раньше-то несбалансированная, все больше стала тяготеть к модели полуголодных военных времен: меньше белков, больше углеводов.

• В АВГУСТЕ в торговлю России направлено продуктов питания на 17% меньше, чем год назад. В том числе:

- мяса - на 25%;
- колбасных изделий - на 11%;
- сыра - на 26%;
- масла животного - на 17%;
- масла растительного - на 23%;
- маргариновой продукции - на 32%;
- яиц - на 12%;
- сахара - на 27%;
- рыбы - на 25%.

• ПОТРЕБИТЕЛЬСКИЕ РАСХОДЫ населения России за январь-август увеличились по сравнению с аналогичным периодом прошлого года на 47,6%, конкретно же в августе - на 78,7%. Однако это не значит, что мы стали делать больше покупок. Просто средняя цена килограмма мяса только в госторговле возросла в 2,8 раза по сравнению с прошлогодней, масла животного - в 2,6 раза, 1 метра шерстяной ткани - в 2,7 раза, пары кожаной обуви - в 2 раза.

• НЕСМОТРЯ НА УВЕЛИЧЕНИЕ расходов, за прошедшие пять лет в состоянии медицинского обслуживания населения значительных изменений не произошло, причем в ряде случаев положение ухудшилось. В 1990 году так же, как и в 1985 году, свыше одного миллиарда человеко-дней было потеряно в народном хозяйстве в связи с болезнями, травмами и уходом за больными (в основном детьми). Это равнозначно ежедневному отсутствию на своих рабочих местах примерно 4 миллионов человек, или 3% от общей численности занятых в народном хозяйстве. Заболеваемость с временной утратой трудоспособности за 1990 г. возросла в большинстве областей, особенно в Молдове, Белоруссии, на 10-19% (в целом на 9,7%).

(По данным
Госкомстата РСФСР)

ПОИСК ВСЛЕПУЮ,

ПОХОЖЕ, ПРЕДСТОИТ ТЕМ,
КОМУ НУЖНА РАБОТА

Много говорят о безработице. Что нас ожидает? Поможет ли Закон о занятости?

В. Д., г.

Вольск

К сожалению, Закон о занятости отнюдь не обязывает работодателей откровенно, правдиво и своевременно информировать Биржу труда о свободных рабочих местах.

Вроде и правильно, - предприятия теперь свободные, самостоятельные учреждения, и действуют единственно в интересах собственной выгоды. Никакая власть ни к чему их принудить не имеет права. Прошли времена, когда на работу по звонку устраивали и держали на ней бездельников и асоциальных. И пришли времена, когда заставляют работать человека, которого выбрасывают на улицу, практически к кому. Профсоюзы? О них пока как-то даже невольно упоминать, настолько не правами трудящихся они заняты. Закон о занятости? Он ориентирован на грошовое пособие; писан наспех и туманно, защитить не в состоянии никого, ибо все права оставил в руках работодателей, бросив труженика, потребителя в положении бедственном и бесправном.

ПРИВИВКА С ПЕСТИЦИДОМ

АКДС-вакцина вводится грудным детям трижды в первые полгода жизни, а потом еще через полтора-два года.

В этой вакцине содержится соль ртути, которая сама по себе токсична. В прессе появлялись уже сообщения о вреде АКДС-вакцины. Какие меры предпринимать родителям, чтобы уберечь, нужна ли ребенку прививка?

Отвечает кандидат биологических наук Г. П. ЧЕРВЕНСКАЯ:

- Врачи обязательно должны предупредить о том, что ребенку скоро сделают прививку. Родители имеют право требовать тщательного обследования ребенка, на него с рождения обязаны завести иммунологическую и генетическую карты или паспорт иммунологического статуса. Только после тщательного обследования малыша можно решать, нужна ли ему прививка.

Из "Наставления по применению адсорбированной коклюшно-дифтерийно-столбнячной вакцины":

Прививку делать нельзя:

1. При острых заболеваниях (инфекционных и неинфекционных): гепатитах - вирусном, инфекционном, сывороточном; менингококковой инфекции, инфекционных заболеваниях с затяжным и хроническим течением (сепсис, дизентерия, отит, и др.); хроническом тонзиллите и аденоидите.
2. При туберкулезе - легочной и внелегочной форм в активных фазах.
3. При хронической пневмонии.
4. При аллергических заболеваниях: распространенной крапивнице, бронхиальной астме, астматическом бронхите, распространенной экземе, нейродермите, стрептодермии, аллергических реакциях на отдельные аллергены (разнообразные сыпи).

Вновь созданная и существующая биржа является, по сути дела, даже серьезным посредником, так как достоверными данными о рабочих вакансиях не располагает: что предприятия сочтут нужным, то и сообщают. В Законе никак не оговорен необходимый минимум сведений о вакансиях всех видов. И пока подавляющее число предприятий сообщает в центры занятости лишь сведения о практически не пользующихся спросом у населения рабочих местах. Девяносто процентов значащихся в перечне мест составляют рабочие и чернорабочие профессии, и лишь десять процентов - профессии, требующие среднего специального или высшего образования.

По данным Минтруда РСФСР, после 1 января 1992 года высвобождение трудоспособных людей примет массовый, повальный характер. Только в Москве без работы останется каждый пятый трудоспособный. По самым осторожным подсчетам, в короткое время в Москве число безработных перевалит за миллион (!).

По данным того же Минтруда России, девяносто процентов всех увольняемых составят люди с высшим и средним специальным образованием. Что они будут делать, где искать рабочие места? Не все же согласятся идти в плиточники-облицовщики или в маляры!

Пока не поздно, ситуацию следует исправить, внося соответствующие изменения в Закон о занятости.

Депрессия депрессией, но надо и о людях подумать.

Галина ПОТАПОВСКАЯ.

5. При болезнях нервной системы: наследственных, дегенеративных и прогрессирующих заболеваниях нервной системы, эпилепсии, Тудорожном синдроме в анамнезе, родовой травме с остаточными явлениями (детский церебральный паралич и др.), родовой травме, длительной асфиксии в родах без остаточных проявлений со стороны нервной системы, гидроцефалии де- и субкомпенсированной, гидроцефалии компенсированной, детям из группы повышенного риска (при угрозе выкидыша у матери, акушерских пособиях или оперативных вмешательствах в родах и т. д.), инфекционных заболеваниях ЦНС (менингиты, энцефалиты) с остаточными явлениями и без остаточных явлений, черепно-мозговых травмах (сотрясения мозга, ушибы, кровоизлияния в мозг и оболочки) с остаточными явлениями и без остаточных явлений.

6. При гемолитической болезни новорожденных, недоношенности (вес меньше 2 кг).

7. При болезнях сердечно-сосудистой системы.

8. При болезнях почек: хронической почечной недостаточности, врожденной нефропатии, пиелонефрите, инфекции мочевыводящих путей.

9. При болезнях печени и поджелудочной железы: циррозе печени, хроническом гепатите и панкреатите, остром панкреатите, воспалительных заболеваниях желчевыводящих путей.

10. При болезни крови: лейкозе, апластической анемии, гемофилии.

11. При злокачественных новообразованиях.

12. При коллагенозах.

13. При болезнях эндокринной системы: сахарном диабете.

14. При неспецифическом язвенном колите.

15. При оперативных вмешательствах.

16. При иммунодефиците (врожденном и приобретенном (СПИД)).

Публикацию подготовила
Евгения ПИСЬМЕННАЯ.

АЭРОБИКА ДЛЯ РЕБЯТ

ПОЛИНА ХОЧЕТ ТАНЦЕВАТЬ

Начало в № 43.
Эти упражнения будем выполнять на коврике, а то ведь Полина может упасть.

УПРАЖНЕНИЕ 11. И. п. - сидим на полу, ножки разведены в стороны, руками упираемся сзади себя. На счет 1 - носочки на себя; на счет 2 носочки от себя. Сделаем так несколько раз, а затем повторим упражнение на каждый счет.

УПРАЖНЕНИЕ 12. И. п. - сидим на полу, ножки и ручки разведены в стороны. На счет 1-2 делаем наклон в сторону, стараясь правым ушком достать левую коленку; на счет 3-4 - исходное положение. На счет 5-6 - левым ушком достаем правую коленку; на счет 7-8 - исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ 13. И. п. - как и в упражнении 12. На счет 1-2 пытаемся перед собой достать подбородком пол; на счет 3-4 выпрямляемся. Ножки стараемся не гнуть!

УПРАЖНЕНИЕ 14. И. п. - как и в упражнении 12. Наша кукла хоть и устала, но все равно хочет танцевать. Поэтому она решила попробовать делать это сидя. На счет 1-2 прямую правую ножку поднимаем вверх, на счет 3-4 опускаем; на счет 5-6 поднимаем вверх левую ножку, на счет 7-8 - исходное положение. Ручками пола не касаемся!

УПРАЖНЕНИЕ 15. Сидим на полу, ножки разведены в стороны, ручки согнуты в локтях, прижаты к туловищу. На каждый счет делаем четыре "шага" вперед на ягодицах, помогая себе ножками, а затем четыре "шага" назад.

УПРАЖНЕНИЕ 16. Кукла легла на пол, а ножки все равно хотят танцевать. И. п. - лечь на спину, ручки протянуть вдоль туловища, ножки развести в стороны. На счет 1-2 поднимаем вверх прямую правую ножку, носочек на себя; на счет 3-4 - исходное положение; на счет 5-6 поднимаем прямую левую ножку; на счет 7-8 опускаем.

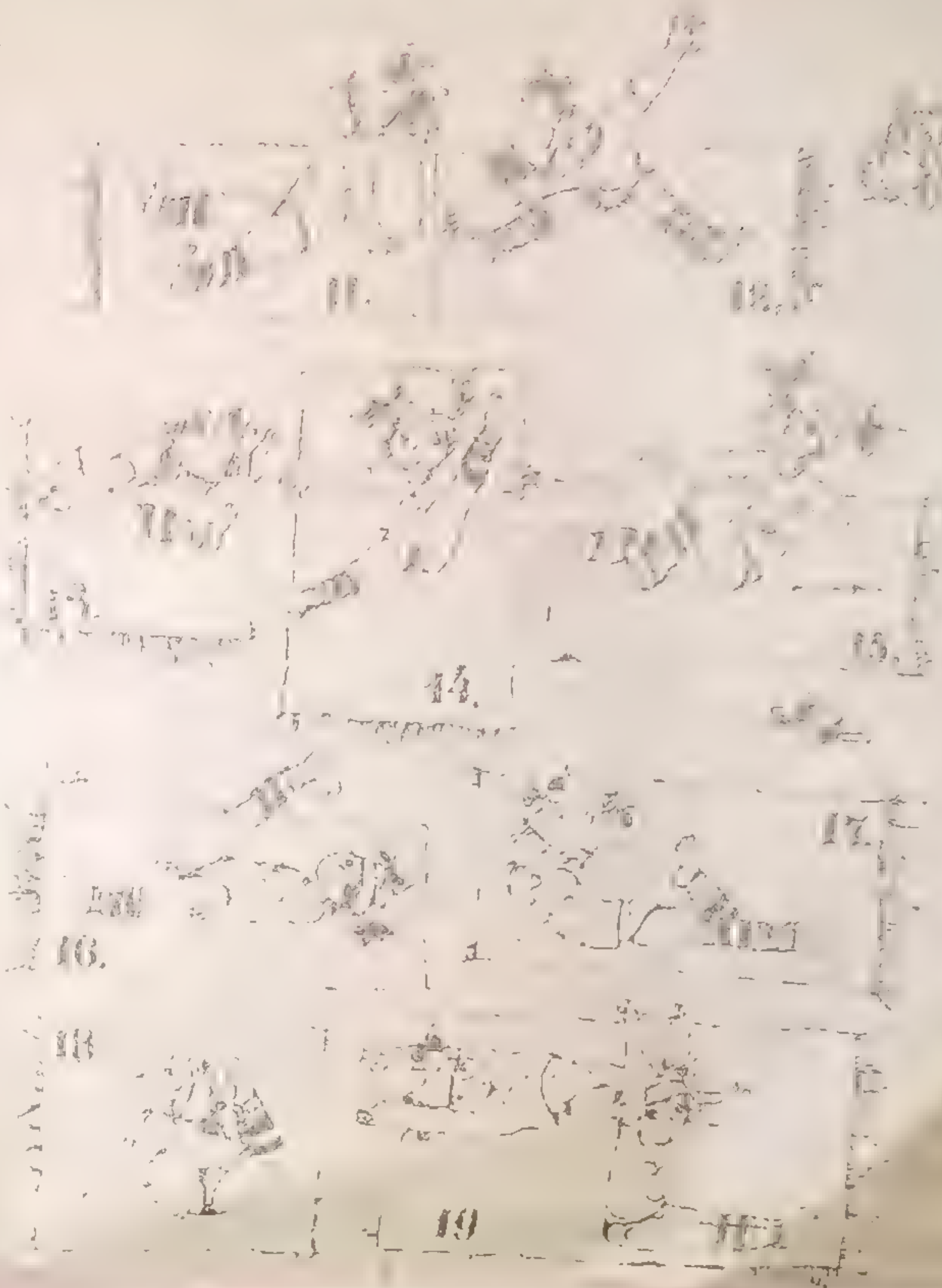
УПРАЖНЕНИЕ 17. А теперь кукла перевернулась на животик и на каждый счет подбоднала ножками.

УПРАЖНЕНИЕ 18. Посмотрим, гибкая ли наша Полина. Лежа на животике, на счет 1-4 попробуем сильно прогнуться и ножками достать затылок, сделать "Колечко"; на счет 5-8 мягко разогнулись, приняли исходное положение.

УПРАЖНЕНИЕ 19. Снова кукла перевернулась на спинку. И. п. - прямые ручки протянуты назад, ножки вместе. На счет 1-4 кукла пытается встать, поднимает прямую спинку, садится; на счет 5-8 - исходное положение. Ручками не помогаем!

Все! Полина закончила и прыгает, танцует, скачет как настоящая девочка!

Из книги И. Веттеновой "Будь молодой и грациозной".



Шея, как известно, является метрикой для женщин. Как ухаживать за ней?

Алла Б.,
г. Балаково

Как подделать метрику или Все о шее

Вам обеспечена половина успеха, если вы усвоите, что шее надо уделять столько же внимания и заботы, сколько лицу. Вечером, умываясь теплой водой и мягким мылом, массируйте шею не очень твердой волосистой щеточкой круговыми движениями от основания шеи вверх к подбородку и к ушам. Массаж разглаживает кожу, улучшает кровообращение, и его благотворное влияние заметно уже через неделю. После массажа обильно смачивайте шею водой. При сухой и нормальной коже на ночь применяйте увлажняющий крем, при жирной - вбивайте огуречный сок.

Утром как следует ополаскивайте шею очень холодной водой без мыла. Лучше всего направить на нее струю холодной воды из душа.

Два раза в неделю делайте попеременно то холодный, то горячий компресс (для этого необходимо иметь два больших куса марли, необходимо иметь одну с холодной, другую с горячей водой). В качестве горячих компрессов можно использовать отвары топи-зрующих трав (промарин, шалфей).

Один раз в неделю делайте питательную яичную маску, а точнее смесившую - жел-ток с ложкой меда. Этим гашены хватают и

на лицо и на шею. Наложив маску, спокойно подремлите по крайней мере полчаса.

При первой возможности делайте следующие упражнения:

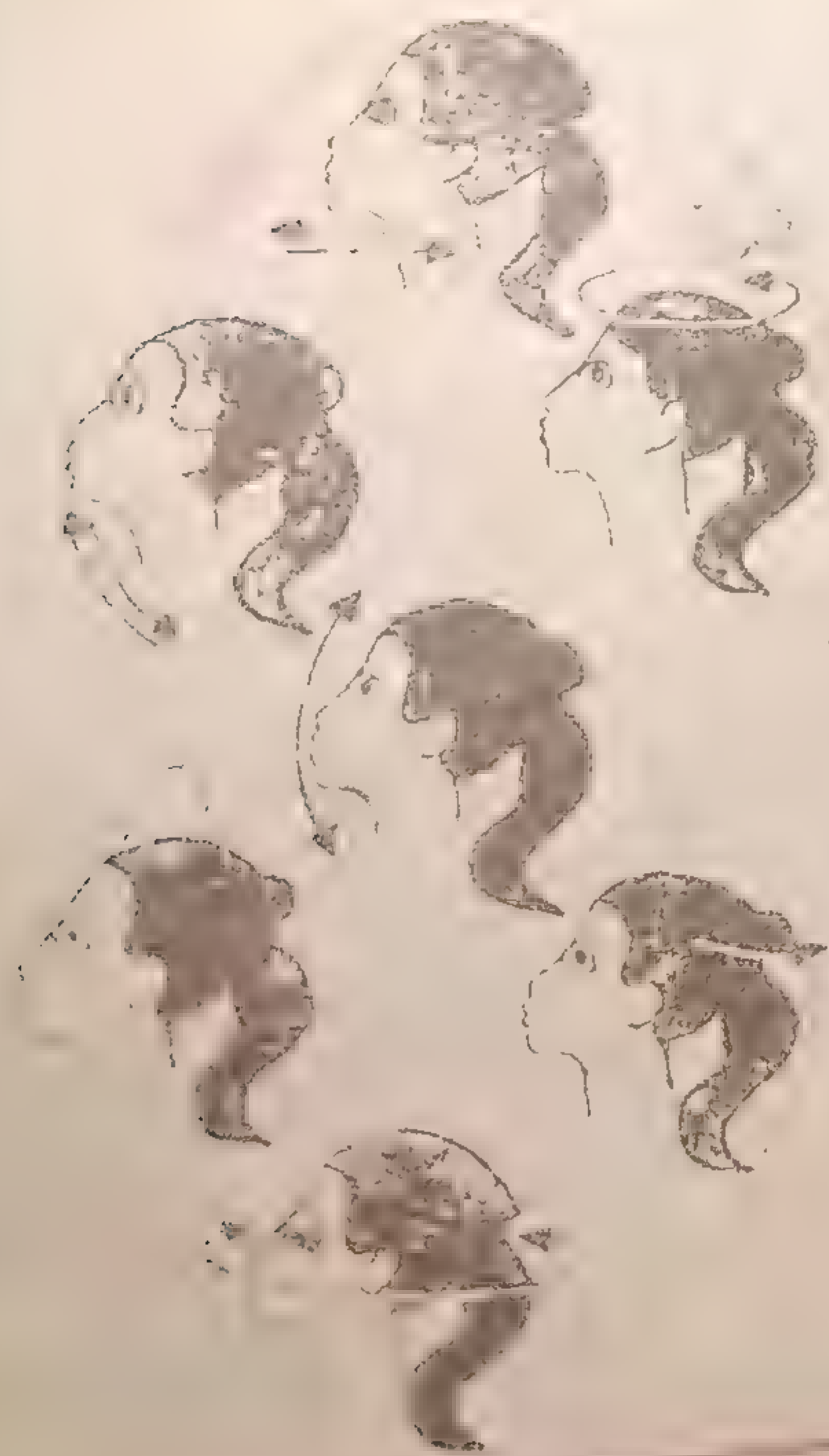
очень медленно наклоните голову вперед, после чего энергичным движением откиньте ее как можно дальше назад, на спину;

по несколько раз в день делайте кругообразные движения головой;

по крайней мере 5 минут в день ходите с толстой книгой на "горло" по шеей голове; это упражнение называется "гимнастикой манекенщиц", оно помогает избавиться от второго подбородка и вырабатывает легкую, красивую походку;

никогда не спите на высоко положенной подушке, такая поза является главной причиной преждевременных морщин на шее;

одраствевший подбородок обвисает и очень невыгодно изменяет овал лица, а проше говоря, старит, по крайней мере, на несколько лет, очень полезно ежедневно подкладывать подбородок тыльной частью ладони правой и левой руки попеременно, лучше всего после умывания, когда кожа еще слегка влажная.



БЫЛО - НЕ БЫЛО

УЗНАЛ

ХОРОШАЯ ЛИ У ВАС ПАМЯТЬ

Прочтите внимательно, но только один раз,
и постарайтесь запомнить числа:
64 93 57 68 46 37 39 52 74 49

△	▽	▽	∥	∠
∠	∠	∥	∠	∠
∠	∠	∥	∠	∠
∠	∠	∠	∠	∠
∠	∠	∠	∠	∠

КОГДА ПОЛЕЗНО ЗАБЫВАТЬ

КАК УЛУЧШИТЬ ПАМЯТЬ

А первое и главное здесь правило гласит: чтобы развить память, ее надо развивать.

Из книги К. Платонова, психолога,
"Занимательная психология"

- всего причину."

Память хранит не только воспринятое, но и продуманное человеком. Вот почему Я человека всегда отражает, обычно немного отставая, но нередко и значительно опережая, то время, в котором он живет.

СЛОВО О ЯЗЫКЕ

[illegible]

другие колебания в произношении, которые оговариваются следующим образом: чтобы (шп), устный (сп), счеты (ш), легкий (хп). Если нормой допускаются варианты, то они приводятся оба, иногда с пометой "доп". (допустимо): терапия (тэ и те), булочная (ши, доп. чи), творог и доп. *творог*, желчь и доп. *жёлчь*. Если в словаре в зачеркнуты. Они помечаются словами "не рекомендуется" (не рек.) и "неправильно" (неправ.): *между!* неправ. *между*, *тягачищи!* неправ. *тя(х)чайший*; *занятый!* не рек. *занятый*; *инициаль!* неправ. *инициаль*. Еще о чем можно справиться в словаре? Например, мы уверены в начальной форме слова, но падежи существительного, или краткая форма прилагательного, или прошедшее время глагола все-таки представляются сомнительными. Заглядываем в словарь и видим: *торт*; *торт*, *торты*, *тортов!* не рек. *тортий*, *тортовой!* неправ. *торта*; *нарвать*, *нарвал*, *нарвала!* неправ. *нарвала*, *жесть*, *жест!* неправ. *жест*; *кислый*, крат. ф. *кисел*, *кисла*, *кисля*, *кисля* и др. *кислы*.

Е. Гаврилова, кандидат филологических наук.

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ ВОДЯНЫХ ЖИЛ И ЭНЕРГЕТИЧЕСКИХ ПУНКТОВ!

На наше здоровье и самочувствие воздействуют многие факторы: качество еды и ее ассортимент, распорядок дня, наше настроение, подвижность и т. д. Однако не все еще из этого перечня нам известно, а что и известно, то не всегда обстоятельно исследовано. Одно из таких явлений — энергетические пункты и водяные жилы, находящиеся в коре земли и сопровождающие нашу жизнь повсюду: в спальне, в рабочем кабинете. По убеждению Дайлиса Ринниекса из Риги, они значительно ухудшают наше здоровье, жизненный тонус. Дайлис разработал свою систему определения мест, склонных к негативному влиянию водяных жил и энергетических пунктов, и советует избегать их.

Первое, что бросилось в глаза в доме Дайлиса — мебель, стоящая не совсем обычно: диван по диагонали комнаты, кровати стоят как-то скособоленно, оставляя пустые места. Все вызывало впечатление беспорядка.

На мой немой вопрос Дайлис ответил: — Действительно, вид неприглядный, но здоровье дороже. Мебель стоит так, чтобы через нее не проходили энергетические пункты и водяные жилы.

На квартиру Ринниексов меня привел, однако, не интерес к мебели. Уже с месяц у меня неизвестно отчего болела спина, и Дайлис пообещал помочь. Руками. Дайлис, обычный шофер, при мне снял зубную боль у одной женщины, а жене — боль в голове. Немного раньше, перед моим приходом, «снял» сыну температуру, чем расстроил парня, который хотел прогулять день, а пришлось идти в школу...

Знаешь, многие могут помогать руками, — говорит Ринниекс во время лечения моей многострадальной спины, — только необходимо иметь определенный запас биоэнергии и знать, как это делается.

Я чувствую, как от висков на спину и дальше, к моим ногам бежит тепло, точно намагниченные, прилипают к моему телу рубашка, брюки... боль постепенно стихает и... исчезает.

Встаю, выпрямляюсь... О, чудо! Спина «стихла»! Я сдержанно радуюсь, изредка поводя плечами, проверяю: не болит? Не болит!

— Ну а я смогу так? — спрашиваю Дайлиса.

— Покажи-ка свои руки, — говорит тот, достает увеличительное стекло и рассматривает через него рисунок на концевой фаланге каждого пальца. — Можешь, но значительно меньше, — объясняет он, — я сделал этот вывод на основании того, что только на нескольких твоих пальцах рисунок концентрический (ровные кружочки выходят из центра), на остальных же рисунок «продолговатый». Верная примета!

— Что ж, при случае проверю себя, — думаю я, «возвращаясь» к своей спине. Почему она меня болела?

— Видно, все дело в тех же водяных жилах и энергетических пунктах. Скорее всего на кровати, где ты спишь, они точь-в-точь проходят по твоей спине... Нарисуй мне, пожалуйста, план своей спальни...

Здесь начинается совсем что-то удивительное. Нарисовав план, я, по просьбе Дайлиса, набулажу с рисунком свою ладонь, — прощупываю отнимая ее, а Дайлис за-... как-то как-то точки, отмечает

их карандашом, выводит в одну линию и объясняет:

— Примерно так проходят в твоей комнате водяные жилы и энергетические пункты. А покажи, как ты спишь. Вот-вот, как раз по спине...

В другой раз я бы скептически отнесся к гипотезам Дайлиса, который в моей комнате даже ни разу не был. Однако спина требует уменьшить дозу скептицизма. Тогда я иду, что называется, «ва-банк».

— А ты мне в своей комнате покажи эти пункты!

— Пожалуйста. Вот, вот и вот — пункты, а там — водяная жила. Я их чувствую...

— Как?

— Обыкновенно. Но если не веришь, то проверь моими инструментами.

Дайлис достает из шкафа две латунные проволоочки, выгнутые в форме буквы «Г» с удлиненной горизонтальной планкой. Берет их в руки и аккуратно приставляет кулаки с ними к своим бокам. Проволочки ровно устанавливаются. Дайлис медленно идет, и как раз на том месте, которое он назвал, проволоочки перекрещиваются, тогда он ступает влево — проволоочки поворачиваются вправо, он переходит на правый бок, проволоочки же поворачиваются влево, в сторону того же энергетического пункта... Потом Дайлис предлагает пройти с проволоочками мне. Эффект тот же.

Я сдаюсь. Но Дайлис, чтобы еще больше убедить, очевидно, не первого на своем пути Фому — неверующего, предлагает нащупать рукой места на полу, где проходит энергетический пункт, и рядом, где его нет. — Ну, где теплее? — спрашивает. — И действительно, — удивляюсь я, — здесь теплее. И значительно!

С этого момента я перестаю быть оппонентом Дайлиса и спрашиваю только про все нюансы, чтобы уже научиться самому точно определять местонахождение водяных жил и энергетических пунктов. Тот добросовестно объясняет:

— У тебя должны получиться. Вспомни про отпечатки пальцев — круглые. Домик возьми метра полтора трехмиллиметрового провода (можно стального, но гибкого), выгнись из него такой же инструмент и обследуй свою спальню и кабинет. Первый раз необходимо пройти вдоль всей комнаты, потом перпендикулярно этому пути. И так обходи все. В местах, где проволоочки перекрещиваются, рисуй мелом крестики. Когда несколько крестиков лежит на одной прямой — то это, возможно, водяная жила. Чтобы проверить, она ли это, пройди вдоль предполагаемой жилы — проволоочки не должны шевельнуться, потом сослужи с нее в сторону, если проволоочки «потянуло» назад к линии, то будь уверен, что это и есть та самая водяная жила. И помни, что надо идти маленькими шажками, на полступни, медленно, чтобы более точными были твои измерения. Те энергетические места, которые не выстраиваются в одну линию — энергетические пункты. Их, как и водяные жилы, старайся избегать, расставь мебель, особенно кровать и рабочий стол, так, чтобы через них они не проходили.

— А что, твой метод не известен науке?

— Пожалуй, нет, — говорит хозяин и достает только что изданную в Риге книжку. — «Лозонкаительство», — переводит он название, — слышал о таком?



— Известно. Это когда при помощи виноградной лозы в засушливых местах находят воду, а более правильно — водяные жилы...

— Такой поиск водяных жил ученые признают, а вот энергетических пунктов — еще нет. Пока.

— А что, не пробовал связаться с учеными, предложить им использовать твой талант?

— Ходил я в один институт. Предлагал. Выезжали мы даже на будущее место строительства (чтобы дом стоял без этих жил). Показал я им все энергетические места. Однако они ответили, что это интересно, но очень уж я, мол, чувствительный, не останавливать же из-за меня всю работу... Предлагал я и водообеспеченцам помощь в поиске водоносных слоев, но и те отказались.

...А жаль. Представляете, сколько средств можно было бы сэкономить, как улучшить здоровье и самочувствие жителей наших «скворечников».

— У нас, значит, еще не используют такие методы. А во всем мире?

— Кто знает. Слышал только, что в Японии станки и машины на таких местах никогда не стоят, чтобы раньше времени не портились. А вот места рабочих, бывает, и оборудуют — те более производительнее работают, оказываются.

— Но и быстрее устают?

— Конечно.

Когда я вернулся домой, сразу же сделал себе такие проволоочки и обошел с ними всю комнату. И что вы думаете? Нашел я под своей спиной водяную жилу, и даже не одну, а две — они перекрещивались прямо подо мной. Необходимо срочно переставлять мебель. Здоровье дороже!

Валерий КАЛИНОВСКИЙ,
«С. К. В.».
Специально для «Круга».

ТАЙНА РАЗГАДАНА?

Существовавшие до сих пор объяснения феноменов, происходящих в "Бермудском треугольнике", не учитывали всего разнообразия фактов. В основном все сводится к следующим версиям.

Некоторые исследователи полагают, что никакого феномена "треугольника" не существует. Просто в районе интенсивного судоходства происходит больше аварий, чем в других местах, а обломки уносятся проходящим здесь быстрым течением Гольфстрима. Возможно, это применимо к части случаев, но это не объясняет появления "летучих голландцев" - кораблей без экипажа, самого загадочного и необычайного феномена этого района.

Другая часть версий считает причиной НЛО, которые похищают людей, причем иногда с кораблями. Но даже допустив это, нельзя увязать все явления. Такие "похищения" происходят в любой точке мира, и большинство, если не все люди, возвращаются и могут рассказать об этом. Но нам еще ни разу не попадался рассказ о таком событии, связанном с "роковым" треугольником. К тому же часто элланавты свободно приглашают к себе людей, как это было, например, в гидропарке г. Киева 4 июля 1989 г. Но люди могут отказаться, и их никто не принуждает.

Кроме того, даже приняв версию НЛО, в ней не найти объяснения гибели людей на невредимых кораблях, вышедших из этого района. Причем на останках людей никаких следов насилия. Злонамеренность и массовые убийства явно не вписываются в поведение НЛО, иначе число жертв было бы сопоставимо с числом контактов всех трех видов, то есть исчислялось бы миллионами. Между тем такие жертвы одиночны и составляют очень небольшое исключение из общего правила. Наверное, здесь причина в неосторожности самих людей, а также в их неподготовленности. Чего стоит один лишь страх, который может привести к сильному упадку жизнедеятельности, к душевному и телесному расстройству. Не случайно мно-

гие, даже неопытные контактеры, рассказывали об отсутствии всякого страха в момент контакта.

Как видим, считать "Бермудский треугольник" инопланетной "газовой камерой" для землян оснований не имеется.

Согласно другой точке зрения, все объясняется предрасположенностью этого района к иным пространственно-временным структурам. Так сказать, окно в другое измерение. Но это означает лишь замену одного неизвестного другим.

Может быть, это объяснение и не далеко от истины, но новых вопросов больше, чем ответов.

А "ларчик" открывается просто, хотя и весьма необычно. Стоит лишь сопоставить некоторые факты.

ВМФ США в 1943 г. провел секретный эксперимент на море близ Филадельфии. Небольшой миноносец был подвергнут воздействию интенсивного магнитного поля пульсирующего типа. Чудовищное напряжение во многие тысячи, а может, и миллионы эрстед дало поразительные следствия: появилось зеленое свечение, подобное тому, о котором рассказывали спасшиеся от катастроф в треугольнике; затем судно стало невидимым, оставляя лишь след на воде; стали исчезать команды, некоторые вообще дематериализовались безвозвратно; после эксперимента многие сошли с ума, некоторые погибли, небольшая часть приобрела способность становиться невидимыми и проходить сквозь стены.

Аналогии с "чудесами" треугольника очевидны и не требуют комментариев. Но вот вопрос: откуда магнитное поле такой силы в районе Бермуд? Аномальная зона? Конечно да, но различие с другими подобными зонами явно велико. Чем же объяснить наличие силовых полей такой мощи?

Напомним "чудеса" из другой области. Феномен пирамид, открытый Карелом Дрбалом. В верхней трети пирамиды вода становится целебной и может при мытье

снять седины с головы, мясо не гниет, а "муцифицируется", молоко не киснет, тупые бритвы затачиваются и многое другое. Источник "пирамидальной" энергии, производящей все это, пока не обнаружен. Хотя это довольно просто. Ведь пирамида сама символ фокусирования. Схождения всех поверхностей в одной точке. Достаточно поставить в поток воды воронку, как из ее горла пойдет усиленный ток.

Не такое ли "фокусирование" производит садовник, зажимая отверстие шланга, чтобы струя летела дальше? Только в пирамиде вместо воды энергия недр Земли. Хотя не только оттуда. Есть древнее предание, согласно которому в основании египетских больших пирамид и под сфинксами заложены приборы египтян, их наследие от атлантов. По преданию, они будут найдены, когда придет время вспомнить о судьбе Атлантиды, чтобы не повторить ее трагический исход. Причем это время близко.

Но вернемся к треугольнику. Еще в 1947 году один малоизвестный ясновидец из Америки заявил, что на дне "Бермудского треугольника" зарыты кристаллы, аккумулярующие космическую энергию. Тогда это прозвучало фантастично. А теперь сама жизнь превзошла многие фантазии.

Значит, на дне Атлантики должны быть пирамиды? Именно пирамиды и обнаружены в этом районе недавно, хотя это и не столь широко известно. Об этом открытии упоминается, в частности, в статье В. И. Авинского "Есть ли пирамиды на Марсе?" в ежегоднике "На суше и на море" - 1983 г. (стр. 483). Такая находка является весомым аргументом в пользу истинности древних преданий об Атлантиде, разбросанных по всему миру, у многих народов.

Аналогии можно бы продолжить, но и этого достаточно, чтобы представить общие контуры объяснения причины Бермудского феномена. Конечно, не будем ставить точку. Новые исследования принесут новые открытия и в познании Природы, и в понимании истории развития человечества.

А. ПЕТРОСЯН, С. К. В.
Специально для "Круга".

Дела сердечные

"Сенсация тысячелетия!" Так окрестили американские газеты сообщение о том, что еще в 1971 году китайские ученые трансплантировали сердце дельфина богатому бизнесмену из Гонконга. Зовут его Ли Синг Хо. Сейчас господину Хо 75 лет, чувствует себя он хорошо. Все двадцать лет организм благополучно сосуществовал с сердцем животного и не делал попыток его отторгнуть.

Если этот эксперимент удастся повторить, то в иммунологии будет совершен настоящий переворот. До этого, еще в 1946 году, человеку, находящемуся в агонии, было вживлено сердце овец. Пациент прожил до 1988 года, но находился под постоянным контролем в институте провинции Бэйинь. Он превратился в калеку, и жизнь в нем поддерживалась искусственно.

Эксперименты проводились на шимпанзе, пока в клинику не обратился 60-летний Ли Синг Хо. Жить ему оставалось не более двух недель и ученые пришли в восторг.

До последнего времени пациент не давал согласия на разглашение тайны операции. Он просил сделать это только после его смерти. Теперь же, уверовав в то, что смерть ему не грозит, он решил открыть миру это чудо. Так что чудеса все-таки случаются, надо только очень верить в них. И суметь оплатить.



...А две головы лучше?

На свет он (или они?) появился в 1963 году в Вольфсберге (Австрия) в семье полицейского. Двухглавого ребенка показывали сначала в цирке, а в 14 лет Эрик Карл научился играть на гитаре и петь на два голоса. "Дубль Визион", как он окрестил себя, выступает теперь с концертами во многих странах. Только в этом году его доход составил миллион долларов.

Врачи объясняют этот феномен так: одноклеточные близнецы не разделились, как это обычно бывает, в лоне матери. Они выжили, нормально развиваются и чувствуют себя хорошо.

Своей популярностью Эрик Карл обязан прежде всего поклонникам - рыжеволосый дуэт сводит девушек с ума.

Отдавая себе отчет в том, что карьера рок-певца не вечна, он мечтает о семейной жизни. Но вот проблема: две жены или же одна общая? Эрик Карл не идентичны. Они по-разному мыслят, чувствуют, у них отличаются вкусы и настроение. Иногда возникает ревность.

- Наша жена должна быть исключительной. Мы ищем такую. И она должна нам обоим одинаково нравиться.

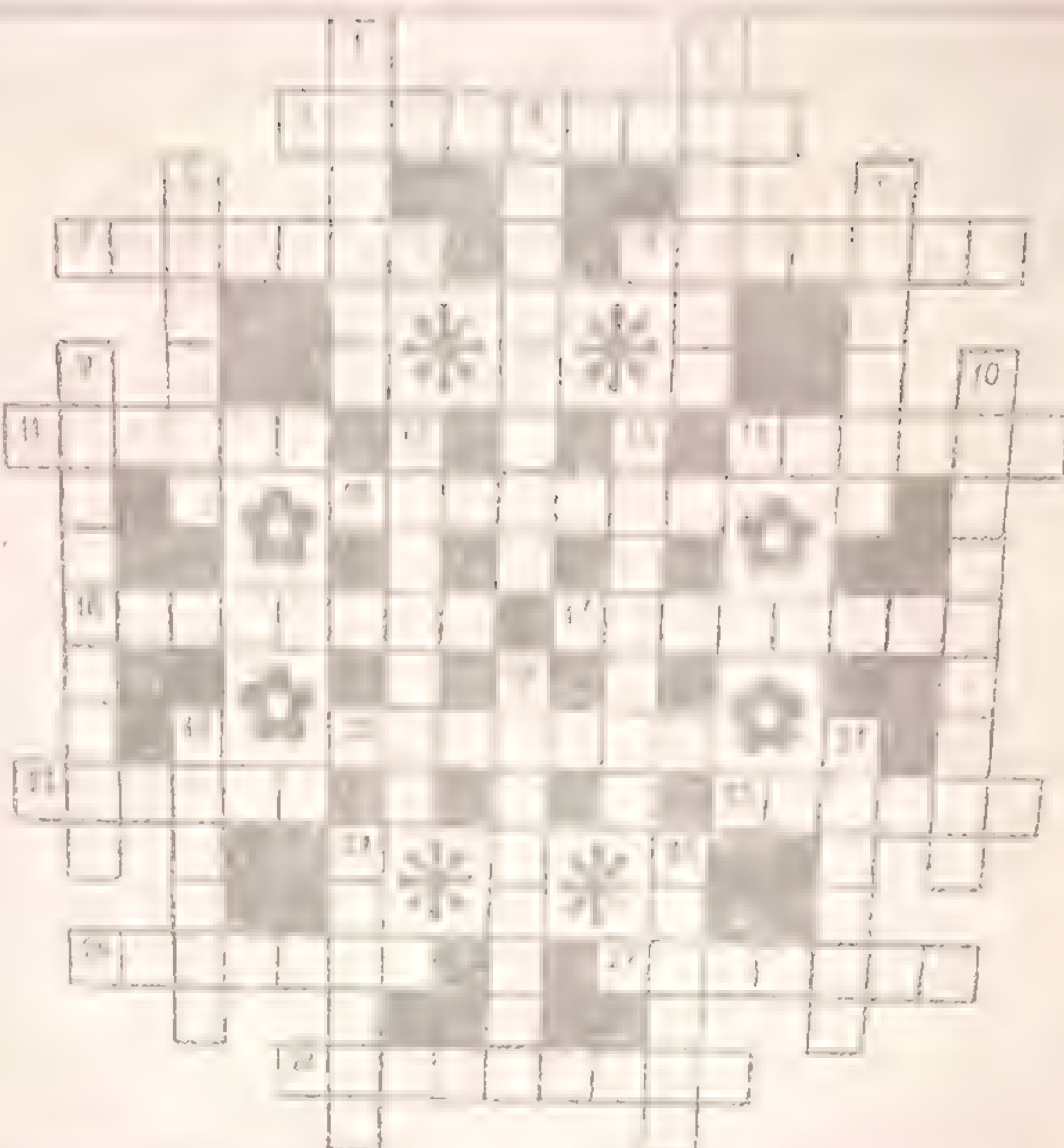
Что, рискнете, балаковочки?..

КРОССВОРД

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 3. Правильный многогранник. 7. Текучий с гор лед. 8. Сценическая площадка. 11. Герой греческой мифологии. 14. Элементарная частица. 15. Город в Испании, в Андалусии. 16. Балет И. Ф. Стравинского. 17. Внесистемная единица длины. 20. Созвездие Южного полушария. 22. Роман Э. Хемингуэя. 23. Средне-азиатский ученый - энциклопедист. 26. Вид драмы. 27. Оптико-механический инструмент. 28. Комедия Б. Шоу.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 1. Испанский парный танец. 2. Город-герой. 4. Столица Непала. 5. Французский живописец и скульптор. 6. Кузов легкового автомобиля с открывающимся верхом. 9. Внезапная перемена в жизни. 10. Традиционный персонаж итальянской комедии. 12. Американский писатель, автор романа “Шум и ярость”. 13. Областной центр в РСФСР, на реке Уводь. 18. Морская промысловая рыба. 19. Оттиск, отпечаток. 21. Спутник планеты Уран. 24. Химический элемент. 25. Металл или сплав, используемый при пайке.

Автор кроссворда Р. ГАЛИЕВ.



ОТВЕТЫ НА КРОССВОРД ИЗ №44

ПО ГОРИЗОНТАЛИ: 1. Обрыв. 4. Форма. 7. Гонки. 9. Лыжня. 10. Куманика. 11. Р-сторан. 12. Бесков. 15. Боярин. 17. Медынский. 18. Кривда. 20. Либоро. 24. Гарантия. 26. Аренский. 28. Ничья. 29. Индол. 30. Кафка. 31. Тверь.

ПО ВЕРТИКАЛИ: 2. Банту. 3. Вестник. 5. Обычай. 6. Мангры. 7. Галатей. 8. Кошма. 12. Белок. 13. Водка. 14. Минор. 15. Бокал. 16. Нассо. 19. Винодел. 21. “Банкрот”. 22. Рябина. 23. Маньяк. 25. Аржан. 27. “Интер”.

ЛЕЧЕНИЕ

методом

коррекции биополя

Врач В. КАРАБАНОВ

9-79-67

Лечение проводится в соответствии с воздействием врача на больного, на организм в целом. В результате стимулируются скрытые в каждом человеке резервы саморегуляции, что и приводит к устранению различных болезненных состояний. Лечение эффективно при различных болезнях, но особенно податливо лечению различные неврозы, гипертоническая болезнь первой и второй стадии, стенокардия, хронические гастриты, колиты, панкреатиты, язвенная болезнь желудка, сахарный диабет, гинекологические заболевания, энурез у детей, болезни позвоночника, кожные болезни.

МЕНЯЮ

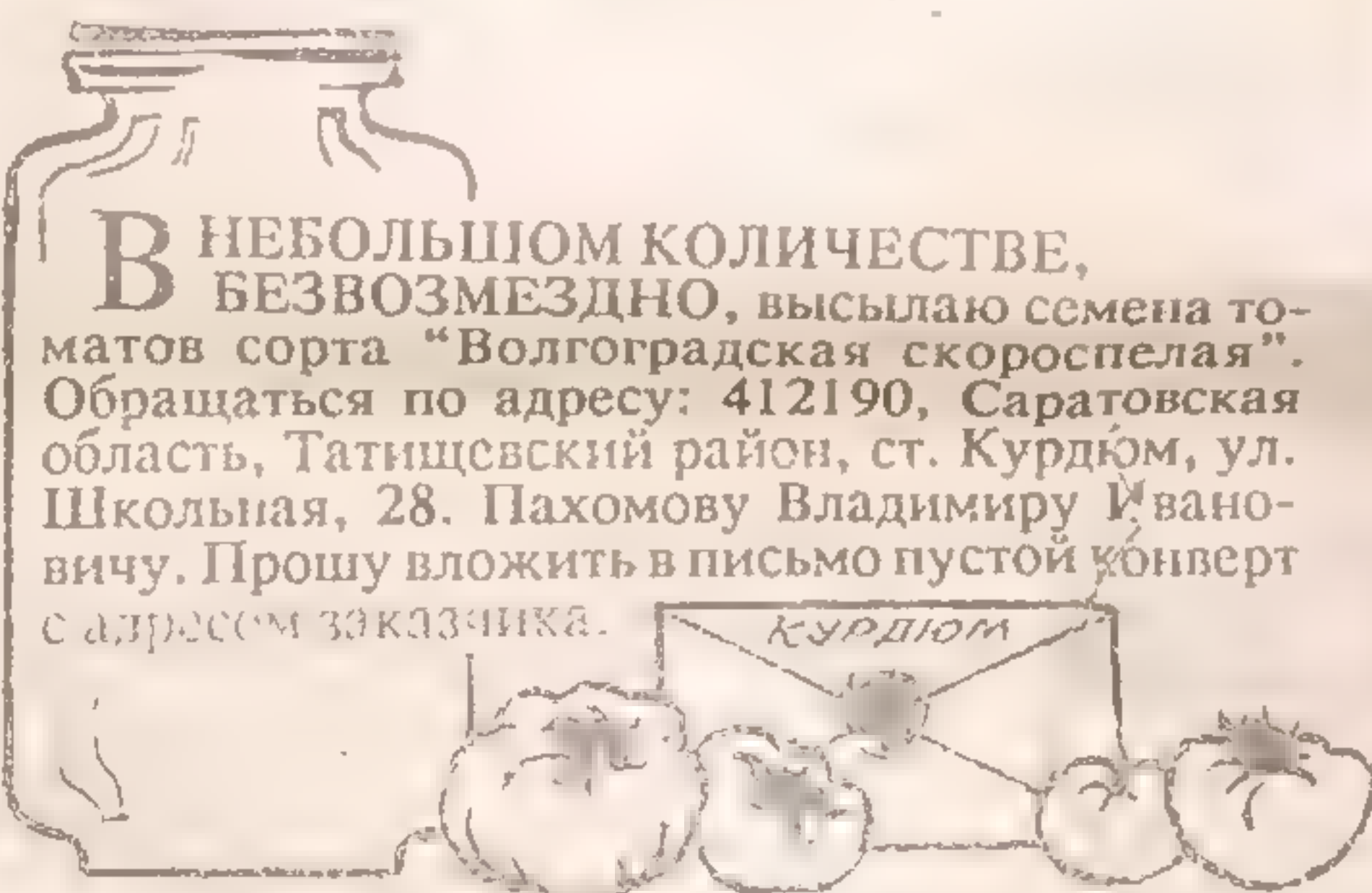
• импортные осенние сапоги 38 размера на швейную машинку (по договоренности). Обращаться: ул. Свердлова, 13, кв. 27. Тел. 4-73-66 (после 19 часов).

• женские зимние импортные сапоги (размер 40) на сапоги 38 размера. Звонить 94-13-89.

ПРОДАМ

• импортные мужские осенние сапоги серого цвета, размер 39 (на узкую ногу). Возможен обмен на аналогичные сапоги 40-41 размера. Телефон 4-33-87 (после 19 часов).

В НЕБОЛЬШОМ КОЛИЧЕСТВЕ, БЕЗВОЗМЕЗДНО, высылаю семена томатов сорта “Волгоградская скороспелая”. Обращаться по адресу: 412190, Саратовская область, Татищевский район, ст. Курдюм, ул. Школьная, 28. Пахомову Владимиру Ивановичу. Прошу вложить в письмо пустой конверт с адресом заказчика.



• ШАНС •

68. Женщина 34 лет, рост 160 см, стройная, приятной внешности, добрая, энергичная, имеет сына 15 лет. Материально и жилищно-площадью обеспечена. Желает найти спутника жизни от 35 до 42 лет, не склонного к полноте. Желательно высшее образование, рост не ниже 176 см.



• 3-44-17 •

ПРОГРАММА

Балаковского

телевидения

(49 д/м канал)

ВТОРНИК, 19 ноября

20.00 “Добрый вечер!”, программа передач, реклама, музыка.

20.10 “Хроника”, информация, события, факты.

20.20 “Телегид”, анонс телепередач ТВ.

20.25 “Кругосветное путешествие Вилли Фог” мультфильм, 24 серия.

20.50 Реклама.

21.55 Музыкальный подарок (передача по заявкам телезрителей, справки по телефону 3-03-98).

21.30 “Балаково-спорт”, телеобозрение.

21.40 Телегид.

21.45 Хроника.

21.55 Экранизация классических произведений. “Вечерние посетители”, художественный фильм (черно-белый).

Производство киностудии Франции, 1942 год. Режисер Марсель Карне. “...В том прекрасном месяце мая 1445 года мессир Дьявол послал на Землю двух своих посланцев, чтобы лишить всякой надежды рода человеческого...” (старинная французская легенда XV века).

21.50 Ритмы группы “Рокер” (Ромия).

00.00 Ночной канал для взрослых.

ЧЕТВЕРГ, 21 ноября

20.00 “Добрый вечер!”

20.10 “Хроника”, международный выпуск новостей.

20.20 Программа для детей.

“Кот Леопольд” и другие мультфильмы.

20.50 Реклама.

20.55 Музыкальный подарок

21.30 Телегид.

21.35 Экспресс-интервью.

21.45 “Приятного аппетита!”.

Французская кухня. Передача 2.

22.10 Реклама.

22.15 Поклонникам индийского кино Киноконцерт. Выпуск 2.

22.45 Хроника.

22.55 Телегид.

23.00 Художественный фильм,

1 серия (Анонс в передаче

“Добрый вечер!”)

ПЯТНИЦА, 22 ноября

20.00 “Добрый вечер!”

20.10 “Хроника”, информация, события, факты

20.20 Телегид.

20.25 “Мульти-мульти”,

передача для детей.

20.55 Реклама.

21.00 Музыкальный подарок.

21.35 Кинообозрение.

21.45 “Взгляд” (по страницам программы).

22.35 Телегид.

22.40 Хроника.

22.45 Реклама.

22.50 Художественный фильм,

2 серия

Адрес редакции:

для писем - 413800, г. Балаково-24, а/я 24;

для визитов - ул. Степная, 54.

Телефоны: 3-44-17, 3-18-96, 3-45-74.

Адрес издателя: г. Саратов, ул. Советская,

44, издательство “Газета”.

Оригиналы макетов изготавливаются в РИА

“Экспресс” на IBM PC/AT 386 PS/2

Газета опечатана офсетным способом в

типографии №1, г. Саратов, ул. Вилли

Фог, 10. Об. тираж 13032 экз.

4361 14.11.1991

Минимальная плата за выпуск - 40 руб.

Мнения, оценки, предложения

Читатели о времени, о себе стр. 7

В стране, где миллионы людей находятся за чертой бедности, постоянно показывают по телевидению упитанных, довольных собой чиновников, для которых главное — выиграть турнир «Большая шляпа». Ну не абсурд ли это?..

Из письма
М. САВИНОВА
стр. 7

ЧЕГО
БОИТСЯ
ПРЕЗИДЕНТ

стр. 38

ЧТОБЫ ПРОЖИТЬ
СТО ЛЕТ

ДЕЛОВАЯ ЖИЗНЬ

ЭКОНОМИКА · ПОЛИТИКА · ЧЕЛОВЕК

ISSN 0869-4729

МЕДИЦИНСКАЯ ФИРМА «РЕЛАКС» ДАЕТ ВАМ ШАНС ПОПРАВИТЬ, СОХРАНИТЬ И УКРЕПИТЬ ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ!

Уважаемые господа — руководители предприятий, фирм, организаций! Мы считаем полезным напомнить известную истину о том, что самое главное для любого человека — хорошее здоровье. Заботясь о здоровье Ваших сотрудников, Вы не только окажетесь внимательным и заботливым руководителем, но и в конечном счете поможете укреплению и процветанию Вашего предприятия.

Здоровый человек — хороший работник, много здоровых людей — это хороший, сплоченный коллектив, который способен преодолеть все трудности нашего времени. Истинны известные, но о них, к сожалению, нередко забывают в текущих заботах о выживании.

ФИРМА «РЕЛАКС»

предлагает объединить наши усилия в этом важном для людей деле. Заключив с нами договор, Вы, Ваши сотрудники и члены семей, включая детей, получите возможность провести обследование и лечение в лучших клиниках г. Москвы и на вашем предприятии.

Вам окажут помощь высококвалифицированные специалисты, кандидаты и доктора ведущих кафедр медицинских институтов, представляющие перспективные направления науки по всем медицинским специальностям:

терапия, невропатология, гинекология, эндокринология, офтальмология, оториноларингология, урология, пульмонология, дерматология, ревматология, гастроэнтерология, хирургия, стоматология, кардиология, проктология.

25

ПН	ВТ	СР	ЧТ	ПТ	СБ	ВС
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

А П Р Е Л Ъ В Т О Р Н И К

АО «НИЖЕГОРОДСКАЯ ЯРМАРКА»
АВТОМОБИЛЬНЫЙ САЛОН

603002, Н. Новгород, пл. Ленина, 1, ком. 802
Тел. 49-04-84, 49-04-97, факс 33-08-97

Реализация и обслуживание автомобилей и
автотехники импортного и отечественного произ-
водства.

1995

Дорогая редакция! Не знаю, какими словами, какими молитвами отблагодарить вас. Вы даже не знаете себе настоящую цену. Да, журнал интересный, я бы сказала, незаменимый. Не смейтесь. Я смею так утверждать. Потому что для меня ваш журнал — вторая мама. Первая мама дала мне жизнь. А вторая мама — ваш журнал — вернул меня уже из загробной жизни. Я сильно болела (об этом напишу подробно в следующем письме). И только с помощью фирмы «Релакс», о котором я прочитала в журнале, меня вернули к жизни. Низко кланяюсь вам в ноги.

Новгородская область

Ваша Мария Ивановна
САКОШИНА

**Вчера вы
еще не знали о журнале
«Деловая жизнь».**

**Завтра вы
не сможете без него
обойтись!**

**ПОМНИТЕ,
ПОДПИСАВШИСЬ НА ЖУРНАЛ.
ВЫ СМОЖЕТЕ ПРОЙТИ
МЕДИЦИНСКОЕ ОБСЛЕДОВАНИЕ
У ЛУЧШИХ МОСКОВСКИХ
СПЕЦИАЛИСТОВ ИЗВЕСТНОЙ
ФИРМЫ «РЕЛАКС»**

(см. 2-ю стр. обложки журнала)

«ДЕЛОВАЯ ЖИЗНЬ»

в 1996 году—это:

- разнообразная коммерческая, финансовая, правовая, общественно-политическая информация;
- законы, правительственные постановления, ведомственные инструкции, образцы нормативных документов и комментарии к ним ведущих специалистов, государственных должностных лиц;
- консультации и методические материалы, посвященные проблемам современного менеджмента, маркетинга, рынка ценных бумаг;
- статьи, касающиеся деятельности акционерных обществ, защиты прав акционеров, особенностей работы служб, занятых организацией акционерной формы хозяйственной деятельности;
- балансы и другие материалы, характеризующие финансовое положение и деятельность акционерных предприятий, объединений и товариществ, фондовых бирж, коммерческих банков, аудиторских палат;
- результаты использования в хозяйственной практике таких категорий рыночной экономики, как процент на капитал, предпринимательский доход, плата за риск и т. д.
- дайджест прессы, юридический вестник, советы хозяйке, литературные страницы, советы врача, народные лечебные средства и т. д.

Помните: экономия на информации при рыночных отношениях обходится очень дорого. Но Вы ее всегда получите в журнале «Деловая жизнь», если оформите на него подписку на второе полугодие 1996 года.

Министерство связи Российской Федерации											
АБОНЕМЕНТ на <u>журнал</u> (индекс издания)											
Деловая жизнь (наименование издания)											
										Количество комплектов:	
на 19__ год по месяцам:											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда											
(почтовый индекс)						(адрес)					
Кому											
(фамилия, инициалы)											

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА											
на <u>журнал</u> (индекс издания)											
Деловая жизнь (наименование издания)											
Стов- мость	подписки		__ руб. __ коп.		Количество комплек- тов:						
	пере- адресовки		__ руб. __ коп.								
на 19__ год по месяцам:											
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Куда											
(почтовый индекс)						(адрес)					
Кому											
(фамилия, инициалы)											

Каталожная подписная цена на II-е полугодие 1996 года:

Индекс 70691

на шесть месяцев — 72.000

на три месяца — 36.000

на один месяц — 12.000

Подписка

только по каталогу '96 (газеты, журналы,
книги, учебники) ФУПСa при Минсвязи РФ
и каталогу «Известий»

ПРОВЕРЬТЕ ПРАВИЛЬНОСТЬ ОФОРМЛЕНИЯ АБОНЕМЕНТА

На абонемента должен быть проставлен оттиск кассовой машины.

При оформлении подписки (переадресовки) без кассовой машины на абонемента проставляется оттиск календарного штампа отделения связи. В этом случае абонемент выдается подписчику с квитанцией об оплате стоимости подписки (переадресовки).

Для оформления подписки на газету или журнал, а также для переадресования издания бланк абонемента с доставочной карточкой заполняется подписчиком чернилами, разборчиво, без сокращений, в соответствии с условиями, изложенными в каталогах.

Заполнение месячных клеток при переадресовании издания, а также клетки «ПВ—МЕСТО» производится работниками предприятий связи Роспечати.

...Каждый раз, получая журнал «Деловая жизнь», я забрасываю все дела и сажусь читать. Читаю его от корки до корки, не торопясь. Каждый материал, каждая заметка для меня как эликсир бодрости и здоровья. В них, во-первых, одна правда. И только правда. Во-вторых, журнал никого и ничего не боится: ни мафиози, ни президента. Да, ваш журнал, действительно, не зависит ни от денег, ни от мафии, ни от власти. Я всем советую выписывать «Деловую жизнь». Говорю: мужики, если вы хотите жить своим умом, читайте «Деловую жизнь». Она научит вас главному — умению мыслить. Спасибо вам, друзья. Берегите себя. Вы нужны нам, честной России. Сто лет вам жизни.

Г. КИСЕЛЕВ

г. Белгород

ДЕЛОВАЯ

ЖИЗНЬ

Самый
полезный
журнал
в России

III'96

ЭКОНОМИКА · ПОЛИТИКА · ЧЕЛОВЕК

НЕЗАВИСИМЫЙ ОБЩЕСТВЕННО-ПОЛИТИЧЕСКИЙ И ЭКОНОМИЧЕСКИЙ ЖУРНАЛ

СОДЕРЖАНИЕ

	Журнал «Деловая жизнь» в 1996 году	2
	Читатели о времени, о себе. Мнения, оценки, предложения	7
	Разговор ведет редактор Чубайсовщина	12
ШКОЛА ПРЕДПРИНИМА- ТЕЛЬСТВА	Как добиться успеха Леонид ПРОНСКИЙ — Как критиковать людей ☆ Как на- казывать детей и взрослых ☆ Как сокращать штаты	14
	Владимир СТЕПЕНЕВ — Российский картофель на пути в рынок	18
ПОЛИТИЧЕСКОЕ РАЗНОМЫСЛИЕ	Сергей КАРА-МУРЗА — Соблазн простых идей	23
	Политические партии России: Партия «Христианско-демок- ратический союз России» ☆ Российская коммунистическая рабочая партия ☆ Консервативная партия ☆ Партия кон- ституционных демократов Российской Федерации ☆ Нацио- нально-республиканская партия России ☆ Европейская ли- берально-демократическая партия ☆ Свободная демокра- тическая партия России	28
	Дайджест прессы Истоки нашей истории: Виват, Севастополь! ☆ Крым снова будет турецким! ☆ Любовь в жизни великих людей: Вла- димир Ильич Ленин. Лев Николаевич Толстой ☆ О времена, о нравы: Стать москвичом — проще пареной репы ☆ Чего боится президент ☆ Собаки в Москве ☆ Это интересно: Жизнь человека начинается с зачатия ☆ Мужчины чаще хотят стать женщинами	31
КАК ПОСТУПИТЬ ПО ЗАКОНУ	За что можно родителей лишить их прав? □ Что можно оставить по завещанию и кому? □ Каким образом оформ- ляется факт отсутствия в доме (квартире) горячей воды, газа и т. д.? □ Влечет ли юридические последствия це- действительная сделка? □ Как определяется размер пен- сии по инвалидности? □ Какие надбавки начисляются к	

ИСЦЕЛИ
СЕБЯ САМ

ПОЛЕЗНЫЕ
СОВЕТЫ

В КОНЦЕ
НОМЕРА

пенсии по старости? ☐ Кто имеет право на предоставление льгот 100% минимальной пенсии за тяжелую работу в годы ВОВ? ☐ Как правильно оформить выдачу кредита? ☐ Надо ли нотариально заверять договор об ипотеке? ☐ Что такое фермерское хозяйство и как юридически оно оформляется? ☐ Как правильно оформлять аренду имущества? ☐ Можно ли заменить купленную бракованную вещь? ☐ Каков порядок обжалования и пересмотра судебных решений

Гражданский кодекс Российской Федерации (Продолжение)

Справочная служба «ДЖ»

Перечень видов медицинской помощи, финансируемой из средств бюджетов, выделяемых на здравоохранение (то есть по обязательному медицинскому страхованию)

Рецепты, испытанные веками: Что делать при тепловом ударе, ушибе ☐ Как избавиться от угрей ☐ Действия при укусах ☐ Чтобы избежать усталости ☐ Заживление язв ☐ Если вас покусали пчелы или осы, погрызли комары ☐ Как избавиться от лишая ☐ Недержание мочи ☐ Головная боль ☐ Если в организме накопились соли

В продуктах скрытые жиры наиболее опасны

Пей чай, кушай жареных скорпионов — проживешь сто лет

Бросайте курить!

Секс — лучшее лекарство

Фрукты и ягоды для малышей

Новинки медицины: Панадол Джуниор ☐ Эндрюс ливер салт ☐ Колдрекс ☐ Растворимый солпадеин ☐ Солпадеин в капсулах ☐ Панадеин

На все случаи жизни: 12 советов для настоящих людей ☐ Способы правильной заварки чая ☐ Окраска волос ☐ Растения, которые сделают вас красивыми ☐ Прогулки пешком и здоровье ☐ Приготовление кваса ☐ Рецепт праздничного пирога ☐ Десять заповедей здоровья ☐ Приготовление травяного чая ☐ Обливания ☐ Чтобы волосы были шелковистыми и блестящими ☐ Рак и алкоголь ☐ Как утеплить квартиру ☐ Как кофе влияет на секс ☐ Хранение галстуков ☐ Правила по принятию ванн ☐ Уход за собакой ☐ Как сохранить здоровье весной

Астрология и секс: Рожденные под знаком Близнецов

Что в имени твоём: Именины

Сны предсказывают

Русь православная: Что такое день ангела? + Рождество Христово + Праздник Обрезания Господня + Вселенская родительская суббота + День Святой Троицы + Пища в Крещенский сочельник + О постах и трапезе + Неделя Православия + Правила Поста + Праздник Преображения Господня + Молитва перед приемом пищи + Вербное воскресенье + Великая Суббота

Главный редактор В. ЧУРИЛОВ

УЧРЕДИТЕЛЬ: Трудовой коллектив редакции журнала «ДЖ»

Адрес редакции: 125267, Москва, А-267, Миусская площадь, д. 6.
Тел. 972-48-09, 238-78-92, 161-27-93.
Тираж 372. Тираж 20 000 экз. (1-й завод 3200). Цена свободная.
Формат 70x108/16. Высокая печать. Усл. печ. л. 7,35. Усл. ир.-отт. 7,70. Уч.-изд. л. 8,24.
Сдано в набор 26.01.96 г. Подписано в печать 4.03.96 г.

Типография имени И. И. Степанова-Скворцова издательства «Известия»
Москва, Пушкинская пл., 5

Читатели о времени, о себе

Мнения, оценки, предложения

Не знаю, может быть, я не прав. Но мне кажется, что наши правители совсем, пардон, сдурели. Придумали какую-то «Большую шляпу». Это когда власть имущие придумывают себе спортивную игру. В данном случае ту, в которую любит играть наш президент. Наверное, потому, чтобы лишний раз угодить ему, показать ему свою преданность. Ну да бог с ними. Никто не посягает на их личное желание и пристрастия. Меня удивляет другое: о том, как правительственные чиновники, большие и малые, важные и не очень, обслуживающие их артисты, адвокаты и журналисты бегают по теннисной площадке, как медведи, а их показывают по телевидению, о них сообщают в печати. Причем демократические средства массовой информации преподносят это как очередную государственную новость...

Здравомыслящим людям смешно, неприятно, а демСМИ важно. И такое свое отношение к «Большой шляпе» пытаются донести и до миллионов телезрителей и читателей. Смотрите, мол, как наши высокопоставленные и не очень поставленные чиновники отдыхают, как они прекрасно играют в теннис.

Неспонятно, какую цель преследует демпечать. Ясно одно: такими сообщениями не повышают авторитет властей, а напротив, уменьшают. Люди живут плохо, недоедают, многие голодают. А им показывают упитанных, краснощеких чиновников, беззаботно бегающих по теннисной площадке. Такие картинки вызывают у людей по меньшей мере раздражение. Они думают: вместо того, чтобы бороться с преступностью, думать о том, чтобы вывести страну из кризиса, эти, довольные сытой жизнью развлекаются на свежем воздухе. Еще не хватало, показывать их в бане, моющих друг другу спины и распивающих приятные напитки...

Или наши чиновники и обслуживающие их демСМИ совсем оторвались от жизни народа, и им, как говорится, начихать на то, что подумают люди об их образе жизни. Или им не хватает такта и воспитания. В стране, где миллионы людей живут ниже прожиточного минимума, находятся за чертой бедности, показывают по телевидению упитанных, довольных собой, ни в чем по сути не нуждающихся правительственных чиновников, для которых главное — выиграть турнир «Большая шляпа». Ну не абсурд ли это?

На месте президента Ельцина я бы не поощрял эти потешные турниры своих чиновников, а заставлял бы работать в поте лица на благо народа...

М. САВИНОВ

г. Кострома

* * *

Наина Иосифовна, жена президента, сказала примерно следующее: я хочу, чтобы Борис Николаевич и на второй срок стал президентом, так как не вижу, кто мог бы его сейчас заменить на этом посту.

И не хочу, потому что жалко его. Слишком уж тяжелое это дело — президентство...

Итак, умнее Ельцина в России пока никого нет. Жене, конечно, виднее. Но мне кажется, что Нанна Постифогна сильно преувеличивает. Россия всегда была богата умными и талантливыми людьми. А если Нанна иного мнения, то это мнение, считаю, бывшего секретаря партии организации (где-то слышала, что в Свердловске — она много лет была секретарем и коллективе на эту партийную должность). Почему секретаря парторганизации? Да потому, что партийные активисты и то время, когда КПСС была правящей партией заявляли (по крайней мере, официально), что мудрее Генерального секретаря ЦК КПСС нет никого. Проводили партийные собрания и активы, где славляли гениальность и мудрость Политбюро во главе с Генсеками...

Думал, что времена изменились и в России уже нет больше не заменимых. Оказывается, нет. Есть. Тот же генсек, только теперь он называется по-другому — президентом. А вообще, может, Нанна Носифовна и права. Что изменилось со времен КПСС? По сути ничего. Только названия и понятия. Первые секретари обкомов, горкомов партии стали называться главами администрации. Их помощники — те же партийные активисты. Придите в Правительство России и вы увидите работников бывшего журнала «Коммунист», помощников секретарей ЦК КПСС и т. д. То же самое и в администрации президента. Комсомольские и партийные активисты также бескомпромиссно защищают капитализм, как они в свое время защищали социализм. Просто умора, как одни и те же люди могут служить разным богам. Лишь бы давали им кормушку в виде спецполиклиник, спецбольниц, спецсанаториев, спецдач и т. д. и т. п.

Считаю, не будет в России порядка до тех пор, пока разного рода прилипалы к госкормушке, перевертыши находятся у власти, служат власти, пока президентов, как раньше и генсеков, будут считать незаменимыми...

г. Москва

В. СТЕПАНОВ

* * *

Это ж надо такому случиться, что моим союзником в споре неожиданно стал Покровский. Да-да, тот самый, который вместе с Ростроповичем возобновил на сцене Большого театра «Хованщину» Мусоргского. Не подумайте, что этот спор был музыкальным. Скорее совсем наоборот.

Так уж случилось, что сидя у телевизора, заспорили мы с закадычным приятелем. Разговор начался вроде обычно. О выборах, о партиях, кто за кого голосовал, когда много партий, когда была одна партия.

Я, когда спорю... вообще, меня заносит. Приятель такой же, начнет с одного, а перескочит на другое. Как говорится, по морям, по волнам, нынче здесь, а завтра там... «Сейчас,— говорил он,— вольному воля, хочешь, любую из них выбирай. Это значит — партию. «А вот тогда меня заставили вступить». Это значит — во временах, хотя оба мы с тобой пришли на предприятие инженерами. И находили причины и работаю я не так, и характер у меня не сахар, и гну какую-то свою линию, отказываясь от выверенного курса. И идеи бывают какие-то завиральные и вопросы задаю каверзные, и спорю.

А ему, благополучному инженеру, говорили «по дружбе»: мол, не будешь в партии, не станешь ни начальником цеха, ни карьеры не сделаешь. Вот и пришлось ему, бедному, запуганному насильно вести себя в партию, чтобы быть среди первых — ни должность. А потом среди первых из нее и бежать, когда ветер переменился: будешь в партии, говорили ему теперь, в той партии, забудь о карьере. И «заставили» уже уйти от большевиков.

Да, так как же мне помог Покровский? Рассказывает он о своей работе, о том,

что такое «Хованщина» для него... Потом начинаются вопросы телезрителей. И словно кто-то наш спор с приятелем подслушал, задает: «И как это вам удалось избежать вступления в партию, такому-то мастеру?» А, каково!? Вот такой неподготовленный вопрос неподготовленного зрителя. Мой приятель уже победоносно поглядывает на меня. Я тоже предчувствую, что этот именитый музыкант будет лить воду на мельницу моего приятеля.

А он возьми и скажи: «Знаете, меня в нее и не тянули. Когда кто-то говорит, что его заставляли, я думаю, это все пустые разговоры. Скорее наоборот. Старались принимать поменьше, чтобы коммунистов было поменьше... Действительно, мы с Товстоноговым обсуждали, как не вступить в партию, если будут приглашать. Почему? Да потому, что беспартийному легче, а беспартийному художнику особенно, ты свободен в своих исканиях, тебе не на что оглядываться. Нет не подумайте, что я боюсь стать строителем коммунизма, нет», — он улыбнулся, помолчал и потом добавил, как мне показалось, как-то огорченно: «Его ведь все равно не построишь».

Уж и не знаю, о чем подумал тогда он, а я подумал о Христе. Да, да. Уже две тысячи лет проповедуют его учение. И что же? Давайте оглянемся на наш вчерашний день, посмотрим на сегодняшний. Хорошо, да? Нехорошо. То-то и оно. А ведь как бывало? Крестопосцы шли с именем Христа и с мечом. Инквизиция сжигала на кострах. И тоже с именем Христа. Бог мой, только подумать, сожгли Джордано Бруно, и сожгли бы Галилея, если бы не отрекся от истины. Но ведь произнес же: «А все-таки она вертится!»

Было и такое: «В паровозных топках сжигали нас... Отрекитесь! — ревели. Но из горящих глоток лишь три слова: — «Да здравствует коммунизм!» Было и такое. Вспомнили поэта? Из истории слова не выкинешь.

Да, я в самом начале предупреждал, что меня заносит. Как и моего приятеля. Меня в мыслях, а его из партии в партию. Да, он человек «ищущий». Бывают такие, что мечутся: меж двух огней, меж двух берегов, меж двух женщин... Рыба ищет, где глубже... Не подумайте, мой приятель совсем не такой плохой человек, как это может кому-то показаться из моих слов. Ну, слаб человек. Я не разделяю многого из его идей и поступков. Но у нас с ним были одно детство, одна юность. Гражданской войны между нами не будет. Чего и вам желаю.

Теперь, в связи с результатами выборов в Думу, он, кажется, снова хочет стать коммунистом. Интересуется, может ли восстановить прежнее членство. Я говорю, что ничего невозможного в нашей жизни нет. Но восстанавливать будут в первую очередь тех, кто сохранил пепел от сожженного партбилета. А вообще, по своей душевной доброте, советую дождаться результатов президентских выборов...

Павел КРАСИЛЬНИКОВ

г. Иркутск

* * *

Станным образом жизнь подтверждает, что с диалектикой не поспоришь: все течет, все изменяется. Например, все, что еще недавно имело знак плюс, сегодня может запросто иметь знак минус и наоборот. Скажем, было время, когда господа Яковлев, Гайдар, Чубайс, Старовойтова ассоциировались у нас с ожиданиями лучшей жизни. Сегодня ничто иное более отрицательно не сказывается на отношении людей к демократии, к тем преобразованиям, которые идут в России, как даже упоминание этих фамилий. Люди говорят: там где появились Яковлев, Гайдар, Чубайс, Старовойтова, там крепче держи свой картман, готовься к тому, что тебя опять так объегорят, что не успеешь охнуть.

К. ЧЕРНОВ

* * *

Почему так много людей желают попасть в Думу? Сотни, тысячи... Не знаешь, за кого голосовать. Все они, конечно, говорят о том, что идут в Думу с благородной целью: улучшить жизнь людей.

С трудом верится. Многие, если не большинство, стремятся в Думу для того, чтобы кучеряво жить. То есть иметь приличную (а вернее, высокооплачиваемую) зарплату. Депутаты прошлой Думы полу-

чаши в среднем по два с лишним миллиона в месяц. Это не считая комфортных условий работы, спецмагазины, спецполиклиники, санатории, спецдачи, спецстоловые, спецсанатории и т. д. и т. д. А разговоры о том, что депутаты только и думают о народном счастье — блеф чистой воды.

Если я не прав, то давайте мои слова проверим на практике. Каким образом? Очень просто. Зарплату депутату установим не выше средней зарплаты по России, отменим всякие там «спецы»... И посмотрим: захотят ли сегодняшние радители за народное счастье работать депутатами. Убежден: многие не захотят. Должность депутата станет непристижной.

А то, что получается. Как только становится депутатом, так сразу повышает свой жизненный уровень. Семья прикрепляется к спецполиклинике, в отпуска выезжают в спецсанатории, живут на спецдаче...

Вообщем, все разговоры о многотрудной, каждодневной работе депутата на благо народа — ширма, за которую прячутся корыстные цели человека. Такова правда...

М. СЛИНЯЕВ

Костромская область

* * *

«Динамитный король» Альфред Нобель говорил: «недопустимо расширение прав демократии, ибо в конце концов любая демократия приведет человечество к образованию диктатуры, составленной из отъявленных подонков населения».

Человек, принесший человечеству новые потоки крови, внесший в войны еще более разрушительный и ужасающий характер, придумавший электрический стул и много другой дьявольщины, боялся диктатуры?

Нет, лично он ничего не боялся. Чего ему было бояться, если на него работали не только многочисленные предприятия, недра земли, реки, особенно России, но даже сама смерть. Его бесстрастное сердце не волновала гибель сотен тысяч людей. Он считал, что гении науки должны быть Атиллами и Зевсами, т. е. такими же безжалостными.

Просто его острый ум позволял ему не только разбираться в химии, но и в тех общественно-политических процессах, которые впоследствии действительно принесли, как мы знаем, диктатуру. Посмотрите на карту Европы тридцатых-сороковых годов. Мы привыкли говорить лишь о том, что в это время появились диктатуры Гитлера и Сталина. Если бы! Увы, это было вообще время диктаторов. Франко, Салазар, Муссолини... А Польша, а Греция? А Югославия, Финляндия, Венгрия?.. Да тот же Черчилль! Разве не диктатор? Еще какой! Если бы ему не мешал старый английский парламент, неизвестно, как бы Уинстон развернулся!

Так что объяснение: социализм принес диктатуру — слишком легко и поверхностно. Социализм строился в эпоху диктаторов. Диктатура тогда одинаково использовалась и в старых демократических, и в новых социалистических, и в фашистских странах Европы...

Другое дело, стоит задуматься над тем, почему Европа диктаторов ушла в небытие полвека назад, а общественная система, созданная в те же годы в России, сумела не только сохраниться, но и превратить страну в такую державу, какой она не была за всю свою более чем тысячелетнюю историю.

Другое дело, стоит задуматься над тем, почему европейские демократии так внимательно изучали практический социализм и так много взяли из опыта социалистической России? Другое дело, стоит задуматься над тем, почему даже не в Польше — в Австрии люди предпочитают сохранить социалистическую демократию, а не демократию вообще. Это они доказали на недавних выборах.

Другое дело, стоит задуматься над тем, почему США, которые не перестают бить себя в грудь и повторять, что у них-то как раз и создана истинная демократия, что они поборники демократического преобразования мира, не очень-то спешат помогать такому преобразованию в России, зато готовы на все, только бы на них не рассердился социалистический Китай.

Но, к сожалению, последние годы показали, что думать у нас среди преобразователей умеют немногие. Кричать, талдычить заклинания — да. Думать — нет.

Они не могут понять то, что понимал даже наперстник смерти Нобель: сама по себе демократия слишком разрушительна. Она может принести действительно добрые плоды, только если на ее стебле будет привито то лучшее, что создано человечеством. Если она будет сплавом, а не выступать ископаемой рудой.

Мы живем не во времена Афин и Рима. Тогда было все очень просто: демократия процветала на угнетании «говорящих орудий труда» и никаких вопросов по этому поводу не возникало.

Мы живем не во времена Речи Посполитой. Тогда демократическим головам тоже не надо было особенно думать: хмельная демократия отплясывала в вельможных мени появлялись наливайки и прерывали эту музыку. Ну и что? Шляхта пускала быдлу кровь и снова возвращалась на свой бесконечный пир.

Мы живем не в начале века, когда демократию портил дым фабричных труб и голодные забастовки рабочих, но и тут находилась управа, можно было даже пригласить шикльгуберов.

Мы живем в конце двадцатого века. Этот век всех многому научил: и правых, и левых. Даже монархи сегодня предпочитают называться президентами и обзаводиться парламентами. И сама демократия поняла, чтобы ей процветать, нужны не «говорящие орудия труда», не «быдло», не «голодные рабочие», а партнерство с теми, кого она по своим классическим правилам и народом-то считать не должна, — интеллигенцией, рабочими, крестьянами...

А чтобы это партнерство крепло и приносило нужные плоды, надо позаботиться о их социальных правах, то есть о социализме.

Недавние выборы в Думу показали, что и наши демократы наконец-то начинают это понимать. Я не говорю о Гайдаре. Этот человек, по-моему, безнадежен. Он так, если судить по предвыборным выступлениям, ничего и не понял. Я говорю о многих-многих и старых, и новых политиках, которые есть во всех партиях и объединениях. Я бы пожелал им еще раз объединиться, поднявшись над своими политическими пристрастиями и, пригласив к себе в союзники лужковых, объединиться и взяться за работу. А те, кто как залез когда-то на трибуну, так до сих пор с нее слезть не могут, пусть там и остаются. Чем дольше они будут торчать на виду у всех, тем плачевнее будут выглядеть. Примеров таких за последние годы мы знали уже немало.

Станислав СЕНДЮКОВ,
писатель

* * *

В шестую годовщину смерти Андрея Сахарова СМИ пестрели заметками о нем. Но вот что странно: говорила в основном его жена, пенсионерка, проживающая большую часть времени в Америке, Елена Боннэр. И главным образом о политике. Хотя казалось бы, можно было вспомнить академика по-человечески. Близкие родственники, друзья рассказывают о его жизни, счастливых минутах и т. д. Нет, мне показалось, что сам факт годовщины смерти Сахарова разыгрывался как своего рода политическая карта. Было стыдно и некрасиво за наше телевидение, за близких Андрея Дмитриевича.

Кстати, у Андрея Дмитриевича, как известно, остались родные дети от первого брака. Почему мы не видели их на экранах телевизоров? Даже в день памяти отца. К ним не обращались за интервью, с просьбой рассказать об отце. Почему?

Не потому ли, что они не разделяют мнения пенсионерки Елены Боннэр? Какие силы стоят за ней, что и при жизни Андрея Дмитриевича, и после его смерти мы слышали и видели только ее?

А ведь людям интересно услышать мнение об Андрее Дмитриевиче прежде всего его родных детей. Да и о них, его детях, тоже интересно было бы узнать: как они живут, что они думают об отце... Нет, нам снова и снова показывают одно и то же лицо, снова и снова предлагают слушать ее «пророческие» слова...

В. С.

ЧУБАЙСОВЩИНА

Свершилось. «Незаменимый» Чубайс уходит в небытие. Именно в небытие. Пройдет время. Улучшится положение в стране. И никто не вспомнит о Чубайсе — мелком деятеле времен реформ. А если кто и вспомнит, то как о темной, чужеродной силе, пытавшейся растащить Россию оптом и в розницу.

Демпресса с унынием встретила отставку своего любимца. И с растерянностью. Не ожидала, что президент прислушается к голосу людей. Обездоленных, обманутых Чубайсом. Но что делать? Впереди выборы, от которых зависит судьба самого президента. Выбирать-то будут как раз не сытые, не обеспеченные, а нищие, голодные, бездомные. Их десятки миллионов. Не прислушаться к ним — обречь себя на неудачу. Вот и пришлось пойти им навстречу, пожертвовать самым ненавистным для них правителем. Иного выхода просто не было.

Сейчас многие задаются вопросом: кто и почему призвал Чубайса «поручить», поручил руководить госимуществом? Демократы отвечают: призвал Гайдар. Чтобы создать средний класс, класс богатых и зажиточных людей, собственников. Но, увы, не получилось, наделал ошибок...

Другого мнения те самые нищие, голодные и бездомные, ставшие зачастую такими по вине Чубайса. На их взгляд, он пришел в правительство с одной целью: разорить отечественную экономику. Сделать ее неспособной конкурировать с зарубежными предприятиями и фирмами. Никаких ошибок не было. Все делалось сознательно. За считанные годы было размотано все, что десятилетиями создавали их деды и отцы. Даром, по смешным, бросовым ценам продавались заводы, порты, комбинаты. И если бы не президентские выборы, разбазаривание народного добра продолжалось до сих пор...

Судите сами. 500 крупнейших приватизированных предприятий стоимостью не менее 200 миллиардов долларов были проданы за чуть более 7 миллиардов долларов. Я уже писал о том, как одно из крупнейших предприятий страны — завод имени Лихачева со стоимостью основных фондов не менее одного миллиарда долларов был продан за четыре миллиона долларов. Зда-

ния и сооружения Московского института повышения квалификации руководящих работников и специалистов химической промышленности, ориентировочной стоимостью в сто миллионов долларов, проданы всего за восемь миллионов рублей...

А начиналась приватизация с ваучерами. Пустых, ничем не обеспеченных бумажек. Все понимали, что бумажки, как их ни называй, так и останутся бумажками. Но инициатор и вдохновитель ваучеризации во всей стране кричал по всем демократическим телеканалам, на всех демтусовках: каждый ваучер стоит два автомобиля «Волга». Скоро взрослое население страны станет состоятельным, ваучер поможет разбогатеть. Главное, верещали (с подачи Чубайса конечно) демтелеведущие — правильно распорядиться ваучерами. Лучше всего их отдать в создаваемые по указке Чубайса чековые инвестиционные фонды (ЧИФы). Вы будете сидеть дома, а вам потекут в руки солидные дивиденды от этих ваучеров.

Здравомыслящие люди предупреждали: это очередной обман народа. Афера века. Не верьте Чубайсу и его приспешникам. Но в хоре «прихватизаторов» (так народ обозвал Чубайса и К^о) их голоса не были услышаны. Да им и не давали слова. ТВ, печать славил лишь Чубайса и его «народную» приватизацию. Словооблудие заслонило суть происходящего — передел собственности в пользу криминальных структур, мафиозных кланов, перекрасившейся партхозноменклатуры.

Похмелье наступило потом. Когда стали лопаться хваленые ЧИФы. Никаких дивидендов, естественно, громадное большинство акционеров не получили. Лишь 136 чековых инвестиционных фондов из 646 по итогам деятельности во втором квартале 1994 года начислили дивиденды своим акционерам в размере 50—70 процентов. Кажется бы уже тогда президент, правительство должны были остановить Чубайса. Но Международный валютный фонд (МВФ), установки которого выполнялись Чубайсом, и этого не позволял. Чубайс становился неприкасаемым. Чиновника любого ранга можно было уволить, отдать под суд, даже дискредитировать (как бывшего вице-пре-

идеи
не этого
вечка. П
вилась
власти
му неиз
И вот
что пра
ным по
боры
ти про
рата. И
дять ко
Но,
мунист
жение
ве не
заявил
пропа
беспр
А ч
окруж
красн
нии
прот
Не
прос
нанн
одо
Запа
По
чен
рос
бай
ник
тех
да
эк
и
чи
не
би

индента Александра Руцкого). Но только не этого невзрачного, маленького человечка Помощь российским реформам ставилась в зависимость от нахождения во власти этого до недавнего времени никому неизвестного чиновника.

И вот президент обвинил Чубайса. В том, что правительство во главе с Черномырдиным по его (Чубайса) вине провалило выборы в госдуму. Потеряно не менее десяти процентов, как сейчас, говорят, электората. И тем самым было позволено победить коммунистам.

Но, господин президент, разве не коммунисты предупреждали вас, ваше окружение об авантюрной затее Чубайса? Разве не Зюганов и его партия во весь голос заявили, что Чубайсовщина ведет страну к пропасти и криминализации, к нищете и бесправию людей?

А что вы, господин президент, и ваше окружение отвечали им на это? Обзывали красно-коричневыми, обвиняли в стремлении повернуть страну назад. Называли их противниками реформ и т. д. и т. п.

Нет, не ошибки совершил Чубайс. Не просчеты допустил он, а действовал осознанно. Под аплодисменты демпрессы, при одобрении властей и поддержке Запада. Запад здесь поставлен на последнее место. По порядку. Но не по значению. По значению Запад — главный заказчик, идеолог российских реформ (не случайно ведь Чубайса окружали десятки западных советников, оплачиваемых, кстати, из кошелька тех же бездомных, нищих, обманутых граждан). Под диктовку МВФ, других западных экономических организаций (в том числе и политических) шла реформа в стране.

Как видим, пришли к тому, с чего и начинали. С того, что все делалось в России не наобум, а по плану. И ошибки могли быть лишь в деталях. Но не на главном

направлении — разрушение экономики страны, распродажа ее богатств за бесценок.

А теперь самое время поговорить и об ответственности. Прежде всего Чубайса. Президент уже сообщил, что его (Чубайса) скорее всего накажут «сурово»: отправят работать в международную экономическую структуру. В ту же Европу, а может быть и за океан... Что ж, это еще один плевок в лицо обманутых им граждан. Вряд ли авторитет президента и правительства повысится после такого «наказания» Чубайса.

Не о такой ответственности должна идти речь. Человек, который в угоду политической цели — в считанные месяцы — социалистическую Россию превратил в капиталистическую, криминализировал общество, глубоко расслоил его, достоин действительно сурового, а не показного наказания. Мэр Москвы Лужков первым из властей имущих призвал генпрокуратуру исполнить свой долг. Не случится этого — вряд ли Ельцину видеть второй срок президентства...

Но Чубайс был не одинок в своих действиях. Его горячо поддерживала целая группа политиков, занимающая не последнее место на властном Олимпе. И хотя сейчас многие из них открещиваются и от Чубайса, и от его политики, уводить их от ответственности тоже нельзя. Страна должна знать своих «героев». В противном случае чубайсовщина может вновь повториться. И если бы только в виде фарса. Она может повториться в виде помойной ямы для страны. В которой ее граждане будут искать своего счастья. Как ищут они его сегодня в мусорных ящиках, на городских свалках, ночлежных домах. Но кому нужна такая страна с таким чубайсовским счастьем...

В. ЧУРИЛОВ

ВНИМАНИЮ ПОДПИСЧИКОВ ЖУРНАЛА!

В этом году журнал опубликует материалы о тех, кто «заварил» перестройку, кто обещал нам в России капиталистический рай — Горбачеве, Яковлеве, Ельцине, Попове, Собчаке, Афанасьеве, Старовойтовой и иже с ними. Мы решили посмотреть, насколько их слова разошлись с делами, как они устроили свою жизнь, своих детей и внуков, чем они живут сегодня...

Подписаться на «Деловую жизнь» можно только по «Каталогу '96 (газеты, журналы, книги, учебники)» ФУПСa при Минсвязи Российской Федерации и каталогу «Известий».

Наш индекс 70691

ШКОЛА ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА

Как добиться успеха

Новая рубрика, которую мы начали вести с № 10 (1995 г.), отвечает на вопрос «как». Как делать. Как сделать. Как достичь цели и избежать неудач. Изучив опыт, в основном, западных людей дела, Леонид ПРОНСКИЙ решил собрать его воедино и изложить в виде простых и ясных правил, сопровождаемых краткими пояснениями. В них нет никакой лирики, никакой поэзии, ничего сентиментального. Только трезвый и сухой расчет. Приземленность и прагматизм. Только опыт практических успехов и неудач, спрессованный в правила. Читайте материалы рубрики, и они расскажут вам, как жить в этом рассудочном деловом мире.

КАК КРИТИКОВАТЬ ЛЮДЕЙ

ПОДСЛАЩАЙТЕ ПИЛЮЛЮ. Иногда критика необходима. Но она чрезвычайно неприятна и проглотить ее саму по себе очень трудно. Поэтому, если вы вынуждены сделать кому-то замечание, например, в интересах дела или в интересах самого человека, то обязательно обставьте свое замечание такими оговорками, которые сделают его безболезненным и даже приятным. Никогда не угощайте человека чистой критикой без примеси чего-нибудь лестного.

РАЗНОС НАЧИНАЙТЕ С ПОХВАЛЫ. Президент Кулидж был молчаливым и строгим человеком. Однажды утром он вызвал к себе молоденькую секретаршу и неожиданно сказал ей: «Сегодня на вас прекрасное платье и вы очаровательно выглядите». Девушка зарделась от смущения. Тогда Кулидж продолжил: «Не смущайтесь. Я сказал это для того, чтобы сделать вам приятное. А теперь я хотел бы, чтобы в будущем вы обращали больше внимания на пунктуацию». Исполнение, пожалуй, несколько грубовато, но сам прием психологически точен. Неприятные вещи всегда легче выслушивать, если перед этим скажут о наших достоинствах.

ЗАКАНЧИВАЙТЕ ПОХВАЛОЙ. Критика будет еще менее тягостной, если вы не только начнете, но и закончите ее похвалой. Это называется «правилом бутерброда». Две похвалы, а в середине — критическое замечание, и человек уходит окрыленным.

ДЕЛАЙТЕ ЗАМЕЧАНИЕ В ФОРМЕ ПОХВАЛЫ. Если вы хотите сказать кому-нибудь, что сделанная им работа никуда не годится, скажем лучше, что она прекрасно подходит, но для другой цели. Например, если вам подготовили неудачный текст устного выступления, скажите, что из него получилась бы прекрасная научная статья или что-нибудь в этом роде. В такой форме человеку будет легче признать свою работу негодной.

КРИТИКУ НАЧИНАЙТЕ С СЕБЯ. Прежде чем сделать человеку замечание, скажите, что вы тоже не безгрешны и в свое время делали точно такую же ошибку и даже еще большую. После этого можете критиковать. Не так тяжело выслушивать замечания из уст человека, который смиренно признается в собственных ошибках.

ИСПРАВЛЯЙТЕ ПОХВАЛОЙ. Если вы хотите исправить поведение человека в каком-то отношении, то дождитесь или найдите что-нибудь хорошее в этом смысле и похвалите человека за это. Даже закоренелые преступники, находясь в тюрьме, ведут себя значительно лучше, если услышат похвалу из уст начальников, которым они обычно не доверяют. Одобрение действует на человека много сильнее, чем осуждение, ибо оно приятно. И человек готов многое вынести, претерпеть, чтобы только снова услышать похвалу.

ДАРИТЕ ЧЕЛОВЕКУ ХОРОШУЮ РЕПУТАЦИЮ. Если вам известно, что женщина, нанятая домработницей, неряшлива и плохо готовит, дайте ей понять, что вы считаете ее очень аккуратной и с прекрасными кулинарными способностями. И она все сделает для того, чтобы оправдать приписанную ей репутацию. Многие люди не развивают своих достоинств просто потому, что никто не удосужился признать их за ними. Напротив, — все стремились подчеркнуть их недостатки. Сделайте наоборот — и вы не узнаете человека! Слово Галатея, изваянная Пигмалионом, созданная вами репутация оживет в душе человека, которому вы ее подарили.

ПРЕУМЕНЬШАЙТЕ ТРУДНОСТИ ИСПРАВЛЕНИЯ. Никогда не говорите человеку: «Тебе надо трудиться и трудиться, чтобы избавиться от того-то». Или: «Надо работать и работать, чтобы достигнуть того-то». Наоборот, говорите человеку, что «это совсем не трудно», что «все с этим легко справляются» и что «с твоими способностями это вовсе не составит никакого труда». Именно так можно подвигнуть человека на самое трудное и неприятное дело. А обратным путем его можно отпугнуть и от самого несложного предприятия. Русский полководец Суворов беспрестанно величал своих солдат «орлами» и «чудо-богатырями», которым все по плечу, — и

они действительно удивили мир подвигами, которые многим и не снились.

БОРИТЕСЬ С НАРУШЕНИЯМИ РУКАМИ САМИХ НАРУШИТЕЛЕЙ. Очень часто — это единственный способ борьбы с ними. Если, например, проказливые мальчишки постоянно вытаптывают ваш газон и никакие увещевания на них не действуют, то попробуйте следующий прием. Наделите заводилу этих сорванцов какими-нибудь чрезвычайными полномочиями: назначьте его «шерифом» или «детективом», призванным стоять на страже порядка и не допускать нарушений. И вы увидите, как эффективно он справится с вашими проблемами!

ДАЙТЕ ЧЕЛОВЕКУ «СОХРАНИТЬ ЛИЦО». Если вы вынуждены доставить человеку неприятности, то сделайте это не унижая и не обижая его. Хорошего человека можно не снимать с должности, а переместить его на другую с не менее звучным названием. Отказывая человеку, можно называть ему не истинный мотив, а более щадящий самолюбие. И так далее.

Нет ничего ужаснее для человека, чем удар по самолюбию. Многие из нас легче переживут потерю имущества, чем малейшую царапину на их чувстве собственного достоинства. Поэтому всегда следите за формой, в которой вы преподносите человеку что-нибудь неприятное.

КАК НАКАЗЫВАТЬ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ЧЕЛОВЕК ЗДОРОВ. Нервное расстройство нуждается не в наказании, а в лечении. Наказать человека в таком состоянии — значит еще больше выбить его из равновесия. Тем самым будет нанесен огромный вред, как самому человеку, так и всей ситуации.

НЕ ОСУЖДАЙТЕ ЧУВСТВА. Ребенок приходит к родителям с жалобой на своих учителей. Он ничего не замышляет, не желает никому зла. Но его переполняет чувство. «Иногда меня захлестывает такая ярость, — говорит он, — что мне кажется, так бы и взорвал всю эту школу до основания!». Важно понимать, что это всего лишь чувство. И если дать человеку выговориться, оно пройдет.

Вы не должны осуждать чувства и тормозить их разрядку. Нельзя также переводить их в план действия, например, словами: «Да ты что, разве можно взрывать школу!». Надо дать чувствам выплеснуться и затем спокойно обсудить вызвавшую их ситуацию.

ОБСУЖДАЙТЕ НАМЕРЕНИЯ. Ребенок может сказать и такое: «Меня эта школа

так бесит, что я собираюсь разбить все стекла в нашем классе!». Единственно верной реакцией родителей будут слова: «Мы тебя очень хорошо понимаем. Только что от этого изменится? Давай подумаем вместе, к чему это приведет. Ты только представь себе.» И далее следует подробно и живописно обсудить все последствия неразумных намерений ребенка.

ПОСТАРАЙТЕСЬ ИЗБЕГНУТЬ НАКАЗАНИЯ. Допустим, действие уже совершено. Ребенок обругал своего приятеля. И старается объяснить родителям, почему он это сделал, то есть доказать свою правоту. Цель родителей — оторвать внимание ребенка от конкретного случая и представить ему его деяние в виде общего правила. «Я считаю, что все сказал ему правильно. Так ему и надо», — говорит он. «То есть, это метод борьбы с теми, кто не прав?», — уточняют родители. «Да». «И ты мог бы так же обругать маму, если бы она была не права?».

ОТДЕЛИТЕ СЕБЯ ОТ НАКАЗАНИЯ. Если проступок очень серьезный и наказание полностью заслужено, необходимо предста-

мать его общей проблемой: и для провинившегося и для тех, кто берет на себя наказание. «Давай обсудим разбитые стекла Смитов, — говорит отец. Скорее всего, я ничем не могу помочь тебе, но все-таки — объясни мне, что произошло».

Допустим, объяснения ребенка удовлетворительны, но для него в этой ситуации важнее понять природу наказания, чем избежать его. «Я согласен, — говорит отец. Но в повседневной жизни, как и на футбольном поле, тоже действуют свои жесткие правила. Ты подчиняешься свистку судьи? Тогда скажи, какое наказание ты считаешь правильным сейчас?». Как видим, наказание остается наказанием, а отношение между людьми не меняется.

ОТДЕЛИТЕ ЧЕЛОВЕКА ОТ ДЕЯНИЯ. Не осуждайте самого человека, а осуждайте только его действия. Человек должен понимать, что отношение к нему остается прежним, но что его действия неприемлемы и должны быть исправлены. Не говорите: «Какой ты негодяй и мерзавец!», но скажите: «Как отвратительно ты поступил, это недопустимо».

УБЕДИТЕСЬ, ЧТО ЧЕЛОВЕК ПОНИМАЕТ, ЗА ЧТО ЕГО НАКАЗЫВАЮТ. Не наказывайте молча, без объяснений. Обязательно обсудите проступок и установите, в чем состоит вина. Подчеркните, почему установленные правила должны неукоснительно соблюдаться. Человек должен понять, что вина лежит на нем, а не на том, кто вынужден его наказывать.

ДАЙТЕ ВИНОВНОМУ САМОМУ ВЫБРАТЬ СЕБЕ НАКАЗАНИЕ. ОПЫТ ПОКАЗЫВАЕТ, что люди выбирают себе обычно более строгое наказание, чем то, что выбирают наказывающие. Но при этом — что очень важно — они уже не считают его жестоким и несправедливым. Самоконтроль легче переносится нами, чем насилие извне.

ПОМОГИТЕ ЧЕЛОВЕКУ ДЕЙСТВОВАТЬ ДОЗВОЛЕННЫМИ МЕТОДАМИ. Ограничивая опасное и разрушительное поведение, вместе с тем помогайте человеку действовать эффективно и разумно другими, дозволенными методами. Многие проступки происходят оттого, что человек просто не знает, как можно добиться тех же самых целей корректными действиями.

КАК СОКРАЩАТЬ ШТАТЫ

НЕ СОКРАЩАЙ. Сокращение штатов — одна из самых убийственных процедур и для работников, и для администрации, и для всего дела. Уцелевшие после пожара сокращений долго не могут прийти в себя, с замиранием ждут новых сокращений и проклинают руководство, действующее, на их взгляд, жестоко и несправедливо. На непелище трудно работать, и начинается отток, уже по собственной воле, самых талантливых и ценных людей, составляющих ядро фирмы.

Сокращение очень трудно провести удачно. Как правило, вместе с «жиром» компания отсекает себе и «мышцы», «нервы», «сухожилия» и другие важные части фирменного организма. Все это часто похоже на человека, который, желая похудеть, отрубает себе руку или ногу. С другой стороны, очень часто прямые затраты на оплату труда не является основной долей общих затрат.

Неудивительно поэтому, что в 75 случаях из 100 сокращения штатов в компаниях Европы и США не приводили к сколько-нибудь заметному повышению производительности или доходности, а то и вовсе не давали никакого эффекта. Все это заставляет нас настаивать на нежелательности сокращений.

ИЩИТЕ ДРУГИЕ ВЫХОДЫ. Известен случай, когда руководство одной японской

компании в тяжелой ситуации значительно сократило свои оклады, удержав на прежнем уровне зарплату своих работников. Руководители посчитали, что именно они должны нести ответственность за неприятности на фирме. Всем бы такую сознательность!

Но даже и без нее есть много других путей, избегающих сокращения. Весьма разумными могут стать: перевод работников в другие подразделения, ротация, переподготовка, изменение режима работы, перегруппировка, наконец, общее снижение заработной платы. Именно так ведут себя современные «обучающиеся организации».

СООБЩАЙТЕ ЗАБЛАГОВРЕМЕННО. Если сокращения все-таки не избежать, а иногда оно действительно необходимо, то главным в поведении руководства должны стать открытость и честность. Закулисные маневры, секретность и умолчания расцениваются персоналом как недобросовестность и коварство. Они тотчас порождают взрыв слухов, сплетен и интриг, парализующих нормальную работу. Расскажите быстро. Расскажите заблаговременно. Пусть ни у кого не останется ни малейшей неясности ни со сроками, ни с масштабом, ни с причинами предстоящих сокращений. Открытая игра в данном случае — самая правильная и разумная.

ПОСТОЯННО ДЕРЖИТЕ ВСЕХ В КУРСЕ. Всеми мерами непрерывно поддерживайте осведомленность людей. Собирайте собрания, организуйте частные беседы, и беспрестанно отвечайте честно на все вопросы: в очных встречах, письменно, по телефону, электронной почтой и т. д. Пусть ваши работники узнают все от вас, а не из газет, слухов и других не всегда благонамеренных источников.

СОКРАЩАЙТЕ ОДНИМ УДАРОМ. Худшее, что можно придумать — это сокращать штаты постепенно, «капля по капле». Это все равно, что рубить кошке хвост по кусочкам. Трудно перенести такое издевательство, и ваш персонал может разбегаться, не дожидаясь, пока и до него дойдет очередь. Отсекайте всех лишних одним ударом и быстрее успокаивайте уцелевших.

ПОМОГИТЕ УВОЛЬНЯЕМЫМ НАЙТИ ДРУГУЮ РАБОТУ. Дело здесь не только в обычной филантропии, но и в вашей собственной репутации. Мир тесен, а жизнь непредсказуема. Завтра, быть может, вам понадобится уже увеличить штаты. Но кто захочет сотрудничать с фирмой, безжало-

стно выбрасывающей своих людей? Помогите всем уволенным быстрее найти новую работу. На худой конец, выдайте им как можно большее выходное пособие. Так стараются поступить сейчас все дальновидные организации.

УДВОЙТЕ ВНИМАНИЕ К УЦЕЛЕВШИМ. Как выразился автор одного исследования, уцелевшие после сокращения «...подобны проигранной войны. Они счастливы, что остались в живых, но совершенно не понимают, ради чего им нужно жить...». Среди них есть и «подранки», и запуганные парализованные, и озлобленные умники. Все они требуют к себе повышенного внимания.

Первое, что нужно сделать, это объяснить им (в который раз), почему было проведено сокращение и, особенно, почему именно они не были сокращены. Надо дать им развернутый прогноз на будущее, обрисовать их перспективу. Надо удвоить усилия по их переподготовке, обучению, перегруппировке ради их собственного блага и в конечном счете ради блага самой фирмы и ее руководства. Не пускайте уцелевших «на самотек».

ДОРОГИЕ ПОДПИСЧИКИ ЖУРНАЛА

«ДЕЛОВАЯ ЖИЗНЬ»

Многие из Вас пытаются достучаться в высшие эшелоны власти — администрацию Президента, к самому Президенту, в правительство РФ, Федеральное собрание — Госдуму и Совет Федерации. Не всегда и не всем это удается. **Мы предлагаем Вам свою, так сказать, посредническую роль.** И не только потому, что «Деловая жизнь» журнал, который читают руководители страны. Редакция берет на себя обязательство — помогать банкам, фирмам, акционерным обществам, предприятиям и организациям налаживать прочную связь с руководством страны, проталкивать, если так можно выразиться, Ваши, уважаемые подписчики, прошения, проекты, предложения к тем лицам в Правительстве, администрации Президента, от которых зависит решение Ваших проблем.

Оставайтесь с нами в этом году и Вы не пожалеете. **Ваши заботы и проблемы станут нашими.** И мы Вам обязательно поможем.

Подписка на журнал «Деловая жизнь» только по «Каталогу'96 (газеты, журналы, книги, учебники)» ФУПС при Министерстве связи РФ и каталогу «Известий».

Наш индекс 70691

Владимир СТЕПЕНЕВ,
кандидат сельскохозяйственных наук

РОССИЙСКИЙ КАРТОФЕЛЬ НА ПУТИ В РЫНОК

Проще понять истинную роль картошки в нашей жизни можно, рассуждая: если ее вдруг не станет, что тогда? Тогда — плохо!

Прозорливый Петр I, прислав мешок картошки из Голландии, узрел в картофеле стратегический — страховой продукт для народного пропитания. Потом бывали на Руси картофельные бунты, придавшие картошке даже некий ореол романтики, затем ее всеобщее признание. И сегодня картофель занимает в нашем меню одно из ведущих мест.

За последние пять лет в отличие от многих других продуктов его потребление в России на душу населения возросло почти на треть и составляло в 1994 году — 124 килограмма — чуть выше рекомендуемой нормы. Однако сегодня потребности в этом продукте для большинства населения значительно выше — 140—160 кг, а в отдельных регионах — Смоленской, Ярославской, Костромской, Курской и других его потребляют более 200 кг на человека. Причем рост потребления обусловлен, конечно, не только бесспорно высокими пищевыми достоинствами картофеля, но и экономическими. Сейчас именно они во многом определяют размеры и характер производства и потребления этого продукта.

И хотя сегодня редкая российская семья на обеденных столах испытывает острый недостаток в картофеле — потребность в этом продукте не снижается... Изменилась конъюнктура потребительского рынка и картошка оказалась среди продуктов, наиболее доступных россиянам. Их уровень покупательной способности денежных доходов в пересчете на картофель увеличился за 1991—1994 гг. на 13%. тогда как, например, на овощи, он сократился за этот же период на 50%. И тем не менее, сегодня еще нельзя признать, что цены на картофель в течение года на отечественном рынке благоприятны для потребителя. Поскольку они «успешно» конкурируют с ценами на хлеб первый — ржано-пшеничный, который всему голова. А тут картошка! Такая всегда доступная и обыденная. Да настолько, что сейчас даже сама страдает из-за этого, а вместе с ней и тот, кто ее производит — «нелегальный» потребитель прямо на поле серьезно взялся «доказывать», что для России — это аксиома.

Однако отрадно — Россия обеспечивает себя сейчас картофелем почти полностью за счет собственного производства — доля импорта в общих ресурсах картофеля на российском рынке всего 1—2%. А это

при нынешнем продовольственном обеспечении республики факт приятный. Немалая «заслуга» в этом и самого картофеля, его пластичности — биологической и экономической... Может произрастать в России практически повсеместно, исключая лишь районы Крайнего Севера. Но главное, картофель оказался одним из немногих продуктов российского масштаба, наиболее адаптированных к нынешним условиям.

Сегодня в его производстве рельефно выделяются преимущества и недостатки проводимых на селе реформ. И картошка имеет реальный шанс стать своеобразной «моделью» по изучению и отработке отдельных элементов рыночных преобразований. Пример «крутых» расходов в то время — возвести свою историческую значимость.

Дело в том, что в последние годы наметилась устойчивая тенденция перемещения производства картофеля из бывших и «теперешних» колхозов и совхозов в частный сектор — в основном хозяйства населения. Сложившаяся в застойные годы в общественном секторе громоздкая, сориентированная в основном на экстенсивные факторы (расширение посевов, парка техники по возделыванию и уборке, высокие нормы расхода семян и удобрений на гектар посева) система производства картофеля не вписывается сегодня в рыночные условия хозяйствования. Вот типичный пример «крутых» расходов в то время: в 1988 году из-за различных нарушений агротехники более 500 тыс. тонн питательных веществ, внесенных под картофель с удобрениями стоимостью 1 млрд. рублей (еще тех), не работали на урожай! Скорее, наоборот, — ухудшили его качество.

Рынок не позволяет так «щедро» производить картофель за счет непроизводительного использования земельных и других ресурсов при низкой урожайности. Поэтому, если за 20 лет (1971—1990 гг.) площади под картофелем в колхозах и совхозах сократились с 2 до 1 млн. га (т. е. в среднем по 50 тыс. га в год), а валовой сбор с 17,5 до 14,5 млн. т, то в период с 1990 по 1995 гг. площадь в этих хозяйствах и реорганизованных их формах уменьшилась в 3,6 раза — в среднем по 158 тыс. га ежегодно! При этом картошки общественный огород обеспечил лишь 12% требуемого. А вот доля «частников» в производстве картофеля за тот же срок достигла 91%, т. е. возросла почти на треть! На сегодня это наибольший частный сектор среди остальных сельхозпроизводств, что

многие определенным образом отражаются на производстве и потреблении картофеля.

Судите сами: среднегодовое производство картофеля в 1991—1994 гг. несколько снизилось в сравнении с 1981—1990 гг. (на 3%). А вот его потребление, наоборот, стало более высоким в последние годы — 120 килограммов в 1991—1994 гг., против 108 в 1981—1990 гг. Причем до 1990 года повышать потребление картошки россиянам активно помогали Белоруссия, Польша и даже Куба. А что до других статей баланса картофеля, то на корм скоту в хозяйствах населения нестандартную продукцию утилизировали всегда лучше и сейчас объемы ее скармливания даже увеличились. Уменьшилось лишь поступление картофеля на технические цели — крахмал и спирт, но и до этого они были незначительными. Из этого следует, что рост потребления картофеля обеспечен за счет сокращения его потерь.

У частного потерь всегда меньше, чем в сельхозпредприятиях. Доказательства?.. У рачительного хозяина принятой нормой расхода высококачественного семенного картофеля считается пуд — на сотку. В колхозах и совхозах высаживали, а точнее списывали 4—6 тонн на гектар, т.е. в 2—3 раза больше. В огромных тонно-расходах на посадку сокрыты потери при хранении, а иногда и просто хищения. Частнику это ни к чему. А более тщательный уход, уборка и хранение урожая в сравнении с общественным сектором обеспечивают ему в конечном счете снижение потерь и более высокую урожайность — в среднем в 1,5 раза.

И еще: парадоксально, но факт — «примитивное» производство картофеля дает соотношение затрат и результатов 1:10, а интенсивное — 1:5, т.е. за каждую вложенную калорию в частном секторе получают 10, а в общественном — лишь 5 калорий. Не грех вспомнить об энергетическом кризисе. Не зря в Китае, при их механизации, за последние 30 лет производство картофеля возросло в 4 раза.

Этим положительные изменения от данного структурного изменения в картофелеводстве далеко не исчерпываются. На этот счет можно отнести еще много: улучшение занятости, активный отдых, воспитание детей, расширение возможностей по выращиванию сортов на вкус и даже цвет и т.д. И наконец, вспомните «командировки» на плодоовощные базы, поставки туда нетоварной продукции, сколько тысяч тонн земли перевозилось в кузовах и вагонах в города вместе с картошкой, причем земли самой плодородной!

Однако более существенным результатом структурной подвижки представляется то, что при этом частный сектор значительно расширил возможности общественного в наращивании эффективности производства. Сельхозпредприятия теперь могут выращивать картошку на меньшей площади и при этом сокращать низкопродуктивные площади, малопригодные для комбайновой уборки; концентрировать материально-технические ресурсы в наиболее благоприятных

для картофеля местах. Кроме того, высвобождается земельная площадь для возделывания других культур.

Тем не менее, несмотря на эти изменения структуры, проблем как старых, так и новых у российского картофелеводства еще предостаточно. И главная из них — низкая урожайность, стабильно удерживающаяся почти с начала века на уровне — 100—110 ц (в развитых странах — 250—300 ц/га). Исключите затраты на семена, нестандартный картофель, потери — перерабатывается лишь 1,8—2% урожая (в США — 50—60, Дании — 25—30%), а это — потеря 20—25% убранного (!) урожая. Минус 10—20% в очистки (мы ж не немцы, это те очищают картошку после варки, сохраняя при этом не только количество, но и качество продукта!). В итоге до стола доходит не более 25% выращенных клубней. И хотя в последние годы доля личного потребления возросла с 25 до 30—34%, все же она еще значительно ниже, чем в развитых странах — 50—55%. Другими словами, в России огромные посевные площади под картофелем обрабатываются впустую, поглощая колоссальные материальные и трудовые ресурсы, которые, кстати, в 2,5—3 раза выше, чем при производстве зерна.

Во многом вследствие этих причин Россия продолжает прочно удерживать мировое лидерство по картофельным площадям. Но при такой «системе производства» иначе и быть не может. Ибо высаживаем — 3—4 т/га, а убираем лишь 10—12 т. или, по терминологии аграрников, имеем — «сам» — 2—3 (урожай отнесенный к семенам). У голландцев при «сам» ниже 15 фермеры «прогорают»... А у нас — «мерку селя, мерку снял — ничего не потерял!» Выходит, Россия успешно опровергает крылатое изречение академика Д. Н. Прянишникова: «возделывать картофель — значит получать три колоса там, где раньше рос один». Увы, с большим усилием собираем... один. Хотя есть хозяйства, где как в США, Нидерландах, Бельгии..., собирают 300—500 ц и выше. Более того, нашей стране принадлежит и мировой рекорд по урожайности картофеля.

Еще в 1938 г. картофелевод Юткина в Кемеровской области собрала 121 т/га картофеля, который и сегодня достоин книги Гиннеса. Если же в среднем по республике повысить урожайность картофеля хотя бы в два раза — до 200 ц/га и поставлять конечному потребителю — 50—55% продовольственного картофеля, то для обеспечения в нем россиян на нынешнем уровне под этой культурной в стране достаточно иметь 1,2—1,3 млн. га площади, вместо — 3,2—3,5 млн. га.

В целом мире прослеживается именно эта тенденция. Экстенсивное производство такой трудоемкой и энергоемкой культуры не по карману и богатым странам. Огромные затраты при производстве картофеля, на протяжении всей истории ареалов его возделывания заставляли аграрников решать одну и ту же проблему — наращивать производство при одновременном сокраще-

нии площадей под этой культурой. И нужно отметить, что во многих странах эта проблема успешно решается.

Например, в США в 1934—1937 гг. 1,3 млн. га площадей под картофелем обеспечивали урожай 10 млн. т. в 1948—1957 гг. 0,6 млн. га и 10,7 млн. т., а в настоящее время с площади — 0,5 млн. га ежегодно убирается — 15—18,5 млн. т клубней, т. е. сокращение площади с лихвой компенсируется ростом урожайности.

Нечто похожее наблюдается и в России, но истинно «по-русски»; если посевы и сокращаются, то вместе с валовыми сборами, ибо урожайность «стабильная». И потому в республике потребление в основном «экстенсивной» картошки в 1,6—2,7 выше, чем в развитых странах, а овощей, наоборот, настолько же — ниже.

Сейчас в картофелеводстве сельскохозяйственных предприятий повысить урожайность помогут прогрессивные технологии, у частного — хорошие семена. Но система семеноводства должна быть адаптирована и к частнику. Ведь даже при существующих у него условиях высококлассный семенной картофель способен повысить урожайность в 1,5—3 раза! Не зря русские крестьяне еще в начале века уделяли столь пристальное внимание новым лучшим сортам картофеля.

Сегодня российское семеноводство переживает не лучшие времена, постепенно уступая позиции зарубежным сортам. А ведь в начале века имя негласного «короля картошки» принадлежало рязанскому селекционеру Н. Я. Никитинскому! К нему на усадьбу слали тонцов не только из России, но и из самой Америки. В 19 веке, не чей-нибудь, а русский вагон с отборными сортами селекционера Е. Грачева, отправленный на Парижскую выставку, «затерялся» за пределами Российской империи... и появились очень похожие на грачевские зарубежные сорта. В 40-е годы нашего столетия именно отечественные «Лорх» и «Корневский» дали мировые рекорды урожайности. Да и из современных сортов можно назвать немало, превосходящих по многим показателям «иностранцев». Неужели как при Петре будем завозить картошку из Голландии?..

Разумеется, не ради самовосхваления сей исторический экскурс и не для сгущения темных красок в описании положения в отечественном семеноводстве. А потому, что сегодня на частных огородах картофель в основном «без роду и племени» — «колхозно-совхозного» происхождения от массовых репродукций, вынуждает содержать в «картофельном режиме» огромную земельную площадь.

Высокие цены и отсутствие гарантий качества и рекламы значительно сдерживают сегодня распространение отечественных сортов. «Кот в мешке» за большие деньги, на которые можно в 3—4 раза больше купить семян, правда, без роду-племени, в конечном счете решают вопрос в пользу последних — массовых репродук-

ций. А ведь именно специализированные семеноводческие хозяйства, располагающие соответствующей материально-технической базой и кадрами, могут обеспечить частника хорошими семенами и по доступным ценам. Это, в свою очередь, позволит не только увеличить продуктивность индивидуальных участков, но в сочетании с созданием прокатных пунктов техники, кооперативов по производству и сбыту картофеля повысить их товарность и эффективность использования. Здесь общественный сектор имеет преимущества и должен содействовать частному. А государство должно поддерживать семеноводческое хозяйство, обеспечивая ему благоприятные условия хозяйствования... Льготные кредиты, налоги и др.

Однако было бы наивным полагать, что если дать лучшие семена картофеля нашим нынешним частникам, то картофельные проблемы в России будут исчерпаны. Как покажет опыт зарубежных стран, «зеленая революция» 60-х годов, основой которой были новые сорта и удобрения, способна существенно повысить урожай, но не достаточно для того, чтобы поднять эффективность производства до уровня развитых стран. Кроме того, сама природа мелкого производства будет ограничивать эффективность хозяйствования.

Ситуация напоминает Францию конца 18 века. Тогда в этой стране вопрос собственности на землю был решен предельно радикально: крестьяне безвозмездно получили наделы, которые они занимали, т. е. была закреплена мелкая собственность на землю. В результате реформы условия для сельского хозяйства не улучшились, а ухудшились и на протяжении всего 19 века аграрный сектор Франции был «узким местом» — тормозом экономики.

История мелкого производства самого картофеля также дает предостерегающие примеры... На голод 1845—1851 гг. в Ирландии часто ссылаются как на свидетельство уязвимости картофеля для болезней. И хотя с тех пор такого, слава Богу, больше не случалось, картофель подвержен разным напастям сегодня на российских огородах не меньше. Ведь выращивают его там бессменно — севооборотов нет! Да и современную защиту растений у каждого хозяина трудно применить. Поэтому «паклятых» жуков собирают руками. Отсюда следует, что и без прогрессивных технологий нам никак не обойтись. И не только по причине жуков и севооборотов.

Освоение прогрессивных технологий, например голландской, позволяет повысить урожайность в 2—3 раза с одновременным снижением до 40% материально-денежных средств и сокращением затрат труда на 50% на производство единицы продукции. Сочетание голландской технологии с активным выращиванием сортовых семян картофеля высшего качества может произвести переворот в картофелеводстве тех хозяйств, где она наиболее эффективна. Несмотря на то, что стоимость всего комп-

лекса работ на 100 га составляет, включая дорогостоящую зарубежную технику, 1 млн. долл., эти затраты окупятся в течение 2—3 лет.

И наконец, в соответствии с законами рынка, крупное производство помимо других преимуществ перед мелким, оказывает и наиболее существенное влияние на конъюнктуру рыночных цен.

Какие пропорции между крупным и малым производством?.. Для каждого региона свои! Общим должен оставаться лишь принцип — по возможности более полный учет взаимных интересов — частного и коллективного, региона в целом и человека.

Сегодня в целом по Российской Федерации соотношение между крупным и малым производством, частным и общественным еще только формируется и оценка сложившихся пропорций в различных регионах, а также уровня рационального размещения картофеля в республике часто неоднозначна и может быть и преждевременной. Поскольку данные процессы зависят от многих условий: производства, конъюнктуры рынка, уровней доходов населения и др. И тем не менее, уже имеются, хотя и промежуточные, но все же настораживающие результаты этих изменений.

В Нечерноземной зоне, где условия для картофеля относительно благоприятны и наибольшее среднестатистическое производство сокращение площадей под картофелем произошло главным образом (на 40%) за счет коллективных хозяйств. В районах, испытывающих недостаток в картофеле и условия для его производства не лучшие, увеличились площади в частном секторе: на Северном Кавказе — в 1,6 раза, в Поволжье и на Урале — в 1,4 раза.

В результате, в последние годы только за счет изменений в размещении производства по регионам Россия в среднем за год «недополучала» 160—170 тыс. т картофеля — почти 4% валового сбора. Такое перемещение посадок ведет и к росту издержек производства. Себестоимость картофеля в Нечерноземье ниже, чем на Северном Кавказе и Поволжье на 10—40%.

Можно ли говорить о рациональном размещении картофеля, если в Астраханской области его собирают всего 20—30 ц, т. е. сколько и сажают, а себестоимость второго хлеба в 2 раза выше, чем первого и в 3—3,5 выше, чем в Курской области? Но и астраханцев понять можно, если учесть, что и в одной из картофельных областей урожайность этой культуры — 70—90 ц.

Поэтому, нужно отметить, что эти изменения в размещении картофеля в отношении эффективности его получения не являются однозначными. И если принять во внимание, что затраты на доставку картофеля из традиционных картофелепроизводящих районов в другие — «неблагоприятные» для его производства резко возросли и что значительная часть картофеля при транспортировке по известным причинам приходит в негодность (потери достигают — 30—50%), то в ряде регионов, повышающих

свой уровень самообеспечения в картофеле, его производство здесь экономически оправдано и при не лучших условиях для этой культуры.

В то же время, в странах с развитым картофелеводством, где урожайность 250—300 ц и выше наблюдается обратная картина — картофель размещается в наиболее благоприятных районах, т. к. при этом достигается высокая окупаемость вложений. Но там картошку перерабатывают в местах ее производства в полуфабрикаты — крупчатку для быстрого приготовления пюре, чипсы и др., а потом перевозят. Специализация и концентрация являются решающим фактором. В США на этот счет относят 40% прироста производства, в Англии — даже 90%. Поэтому сегодня отсутствие развитой отечественной картофелеперерабатывающей промышленности является одним из наиболее мощных деструктивных факторов, который сдерживает развитие не только отрасли, вынуждая ее следовать преимущественно экстенсивным, затратным путем, но и рациональное потребление картофелепродуктов в дефицитных по картофелю регионах страны.

Дефицит северных, восточных и южных регионов России с ограниченными возможностями развития картофелеводства должен покрываться в значительной части за счет завоза готовых продуктов питания из картофеля и картофелепродуктов длительного хранения, имеющих высокую транспортабельность и требующих значительно меньше транспортных издержек в сравнении с клубнями картофеля, ведь при доставке картофелепродуктов взамен свежего картофеля в количестве 100 тыс. т на расстояние 3 тыс. км экономия затрат еще в 1990 г. составляла 2,7 млн. руб., а на расстояние 5 тыс. — 3 млн. руб. Кроме того, высвобождается 1250 вагонов. Это также позволит дефицитным регионам создать страховые фонды картофелепродуктов, завезенных из других картофелепроизводящих регионов.

Таким образом, развитие перерабатывающих производств обещает значительные выгоды и не только картофелеводам и потребителям. Коммерсанты также заинтересованы в строительстве предприятий по производству картофелепродуктов. Ведь сегодня отечественный рынок быстро заполняется готовыми импортными продуктами из картофеля. Российских картофелепродуктов производится всего 0,5 кг на человека — в пересчете на свежий картофель. Такая ситуация на рынке во многом предопределяет высокую окупаемость строительства предприятий по производству картофелепродуктов. Проведенный экономический и финансовый анализ также показал их высокую окупаемость. Дело за малым — разработкой и обоснованием реальных проектов. А вот за реализацию проектов развития семеноводства и хранения должно отвечать государство. Коммерсанты на эти затраты не пойдут, ибо они не дадут быстрой отдачи. Главное в таком разделении решения картофельных проблем — создаваемые накопления от выгод введенных в строй перераба-

тывающих предприятий реинвестируются в развитие того же семеноводства и строительство хранилищ.

Реализация этой цели позволит России ускорить развитие тенденций по размещению картофелеводства в наиболее благоприятных районах. В настоящее же время, когда республика только на пути к рынку, а также когда картофель в стране потребляется почти весь в свежем виде, осуществлять мероприятия по его размещению в лучших условиях достаточно сложно. Поскольку крупномасштабные перевозки на дальние расстояния продукции, содержащей 75—80% воды и огромных потерях при этом, являются экономическим абсурдом.

Поэтому сегодня, в условиях противоречивого перехода к рынку производство перемещается туда, где проще, надежнее, хотя и не всегда дешевле. А это сейчас «обеспечивают» хозяйства населения. Однако, при сохранении условий нынешней ситуации в этих хозяйствах: крайне слабой оснащенности техникой, сортовыми семенами, минеральными удобрениями и другими ресурсами, производство картофеля здесь будет базироваться в основном на ручном труде, а проблемы наращивания урожая и сокращения площадей в картофелеводстве останутся стабильно актуальными.

Нерешенной остается и проблема потерь и качества картофеля, что тоже снижает ресурсы его поступления к столу потребителя, вынуждает содержать лишние площади для их компенсации... Производственная и рыночная инфраструктуры — современные хранилища, переработка, оборудование и составляющие элементы поставки картофеля потребителю развиваются слишком медленно. В результате сегодня каждого четвертого руководителя (владельца) торгового предприятия не устраивает качество поступающего на продажу картофеля. Из-за этого снижаются, и порой необъективно, закупочные цены, сменяются поставщики, нередки отказы от полученной партии картофеля. В итоге качество не улучшается, а потери возрастают и у производителей и потребителей. Поэтому картофель все больше стараются сегодня реализовать на рынках.

В 1994 году на долю рынков приходилось уже более половины всех покупок картофеля, тогда как лет пять назад роль рынков была в 2—3 ниже. И население предпочитает покупать картошку на рынке — качество выше, а цены те же. Но пока еще наш рынок на пути к тому, чтобы стать цивилизованным, чтобы его отдельные элементы превратились в самодействующий механизм, как в других странах. Французский селянин, к примеру, привозит товар на рынок и сразу же едет обратно: никто не заставляет его стоять несколько суток на площади и торговать с кузова. У нас, увы, заставляют и торгуют! Сегодня реализация картошки, да и не только, дело потруднее выращивания, уборки. А при

таком положении крестьянину — тому же фермеру, легче махнуть рукой — и еще у себя на поле распрощаться с урожаем. Перекупщик нынче пошел внимательный. Вслучае чего и бригаду бомжей притащит — собрать картошку.

И тут возникает парадокс нашего времени. В стране, где открыто торгуют на каждом углу и где будто все делается для насыщения рынка товарами, а значит и снижения розничных цен, нет места главному действующему лицу — который эти самые товары производит. Сферы влияния на товарных площадях «прихватизированы» без его участия. И фермеру остается только одно: подчиняться общим правилам игры (держат жесткую цену, подмазывать милицию и рекетиров) или же вообще уйти от торгов. Сидеть на своей участке земли и производить в основном для себя. Ведь во многих городах нет ни одной специализированной организации, принимающей картофель и овощи у частных оптом.

Не потому ли и затруднен межрегиональный обмен, а цены на картошку в Москве в октябре прошлого года были в 2—2,5 раза выше, чем в Смоленске и в середине нынешнего года в 3,5—4 раза выше, чем в Тамбове и Рязани?.. В результате, где картошка растет хорошо и ее много, производство сокращается. Кому охота продавать почти задаром? А там, где для картошки условия далеко не лучшие и ее мало — в Центральном Полдолье, например, крестьяне вынуждены переключаться с производства первого — наилучшего здесь для условий России хлеба — на «второй». И о Крайнем Севере следует помнить. Ведь приучили же мы в свое время северян к картошке, как они теперь без нее? В итоге сегодня уровень потребления картофеля в ввозящих регионах значительно ниже, чем в регионах, его вывозящих. В южных регионах, на Дальнем Востоке, на Севере потребление картофеля на душу населения составляет 65% от душевого потребления в целом по России и 40—50% к уровню зоны товарного производства.

Решение этой проблемы во многом зависит от административных органов ввозящих регионов. Сегодня уже не новость форвардные сделки — предварительная закупка будущего урожая, расширение сети оптовых рынков и практики выделения и закрепления за поставщиками сельхозпродукции части площадей городских рынков. Административные органы также способны оказывать существенное влияние и на производство картошки — создавая фонды по ссудному финансированию сельхозпроизводителей под продукцию. Но и производитель должен проявлять заботу об урожае. А ее, похоже, скоро прибавится. Беларусь открывает «второй фронт»! Достоинства же белорусской картошки общеизвестны. Поэтому остается лишь надеяться, что она станет стимулом российскому производителю, а не благотворительным началом. Оно в рынке лишь для обездоленных и убогих!

«Правда» опубликовала полемические заметки известного публициста Сергея Кара-Мурзы «Соблазн простых идей». Знакомясь с ними, невольно приходишь к неутешительному выводу: в России проходит очередной эксперимент. На выживание. Огромная масса людей поставлена в условия вымирания. Ради чего? Нет, не ради пресловутого светлого будущего. А ради того, чтобы появились «новые русские», чтобы они безбоязненно могли покупать дома за границей, строить суперсовременные коттеджи.

СОБЛАЗН ПРОСТЫХ ИДЕЙ

Напряжение и возбуждение последних лет сменились ощущением усталости. Чувства притупились, люди привыкли к тому, что еще два года назад казалось чудовищным и невероятным. Недавно в тесном вагоне метро около меня потеряла сознание девушка. Глаза закатились, тело выскальзывается из рук. Едва уговорил людей расступиться и помочь вытащить ее на перрон. Побежал за врачом — раньше в метро были медпункты. Нашел милиционера с дубинкой, тот пообещал врача вызвать. Бегу обратно, кричу: будет врач. А мне злобно отвечают: какой врач, ей поесть надо, это у нее от голода. Нашелся у кого-то батон, стали маленькие кусочки отщипывать и в рот девушке класть. Поела она и пришла в себя. В центре «демократической» Москвы. Хорошо одетая девушка...

Люди помогли ей и пошли своей дорогой, а я поймал себя на нехорошей мысли: ведь вы этого хотели, дорогие мои сограждане. Сегодня вы еще помогли этой голодной девушке, отщипнули кусочек хлеба. А завтра подумаете, что на всех, мол, не напасешься. Сегодня для вас уже чужие таджики и молдаване, а завтра будут чужими тамбовские да рязанские. А потом и отец с матерью.

Приходится признать, что «искус Западом» нашим либералам удался. Русский человек как будто хочет испытать глубину этого грехопадения, почувствовать себя «свободным инвалидом», убежденным, что слабый должен погибнуть. Как важно было бы нашей молодежи прочесть сегодня роман Кнута Гамсуна «Голод» — о том, как он, одаренный, образованный юноша, умирал и чуть не умер от голода в благополучном Осло. Роман натуралистический и жестокий. Не потому ли позднее и сам Кнут Гамсун, пусть и больной, потянулся к солидарности с фашизмом? Неужели мы пойдем по этому кривому пути, отбросив нашу светлую, общинную солидарность?

Много признаков говорит за то, что нет, в конце концов, не пойдем. В нашем сознании произошла не реформация, а именно искус. Опасная игра с Сатаной. Но в этой игре нас затягивают все дальше, и многие уже летят в пропасть. В один день от трех разных людей слышал я чудовищный аргумент, а сегодня он звучит повсеместно. Ельцин сказал: реформы идут успешно, уже на каждом углу можно купить киви, а при Советской власти их не было нигде. Но Ельцин знает, что один стал жрать киви, а девять уже не могут купить ребен-

ку и кисть винограда. Как политик он об этом умалчивает, к его грехам добавка небольшая.

В тот день я был по службе у одного министра — «демократа», которого в команде Ельцина «держат за честного» (ходят слухи, что он «не берет»). Зачем-то он стал меня убеждать: согласитесь, что есть позитивные сдвиги; вот моя жена идет в магазин и покупает все, что нужно, без всякой очереди. Ну ладно, это министр, хоть и странный. Но прихожу в институт, а там меня ждет старый друг из Владивостока. Беззаветный труженик, считался совестью лаборатории, меня в КПСС уговаривал вступить. И то же самое говорит: моя тетя теперь может пойти и купить мяса без очереди. Ну надо же! Ученый, орденосец, борода седая. Спрашиваю: ты и твои дети мяса больше стали есть? Нет, даже значительно меньше, но удобнее. Так ты, говорю, согласился принять удобство, за которое половина населения заплатила тем, что вообще перестала покупать мясо. Ведь очереди нет не потому, что мяса стало много, а потому, что покупателей мало. Разве сопоставимая это цена — за удобство заплатить здоровьем половины детей России, которые уже страдают от дефицита белка? Что заснуло в этом человеке — совесть или разум? Так подумал я тогда, а теперь вижу, что ошибся — просто мой благородный друг переключился на иные критерии совести и разума.

Рыночная утопия заставила значительную часть нашего культурного слоя принять возможность того, что многие соотечественники будут голодать. И это будет не катастрофой, не следствием каких-то злодейств или просчетов, а нормой. Даже не нормой, а необходимым средством поддерживать стабильность желаемого порядка. Это теоретически и морально обосновано Мальтусом — самым читаемым и уважаемым автором Англии времен «чистого» капитализма. Что наша либеральная интеллигенция приняла мальтузианство, ранее отвергаемое русской культурой, факт

поразительный и прискорбный, но факт. Согласно опросам, основной популяризатор мальтузианства — академик Амосов в ряду духовных авторитетов занимает третье место (после Солженицына и Лихачева). Мальтус убедительно доказал, что голод (и особенно угроза голода детей) является гораздо более дешевым и эффективным средством держать в подчинении «низшие классы», чем репрессии. Поэтому столь важна для стабильности буржуазного общества безработица — через нее проходит основная масса трудящихся. Побыл человек полгода безработным — мятежный дух с него как рукой снимает.

Но дело и не в Мальтусе — он лишь «онаучил» реальность рыночного общества. Ибо именно в этом, современном, протестантском обществе возник голод части населения как социальная норма, а не бедствие. Здесь голодают отвергнутые рынком, а остальные не обязаны им помогать. Более того, не должны им помогать, чтобы дружно не повяло было расслабляться. И Мальтус, и Дарвин, и Ницше резко выступали против благотворительности и бесплатной медицины, которые нарушают действие естественного отбора, ликвидирующего «человеческий брак». До возникновения западного буржуазного общества, то есть 99,95 проц. времени своего существования, человечество прожило в твердой уверенности, что каждый член племени или общины имеет право на жизнь. Именно право, а не милостыню или каприз богатого соседа. А это право реализуется тем, что каждый может получить необходимый для жизни минимум пропитания из общественных (общинных или государственных) закромов. Сегодня антропологи говорят, что в примитивных обществах голода в норме вообще не существовало: или все были сыты, или умирали все община.

В России голод ближнего всегда воспринимался как нечто ужасное, как невыносимая аномалия. Он стал социальным явлением как продукт капитализма наших колу-

паевых
ся в п
ши че
с чего
волю
талис
что в
очень
1917
кой р
отвер
разру
что б
их д
генци
«при
наро
ции
част
свер
ее о
шин
крес
рый
пот
лис
к со
скл
смо
ног
ром
эти
раб
нер
и
це
ли
BL

ст
ях
пл
ра
б
д
на
и
и
т
м
л
т
и
л
и
м
т

пасных и разуваемых и превратил-
ся в пороховую бочку. Сегодня на-
ши черниченки разводят руками:
с чего это произошла русская ре-
волюция, ведь в среднем люди пи-
тались неплохо? В том-то и дело,
что в среднем неплохо, а часть —
очень плохо. Если бы в 1916—
1917 гг. все питались плохо, ника-
кой революции не было бы. Массы
отвергли капитализм как строй,
разрушивший солидарность, — вот
что было нестерпимо. Тогда в сво-
их душевных метаниях интелли-
генция в основном была вместе с
«примитивной», общинной частью
народа, раздувала огонь «револю-
ции снизу». Сегодня большая ее
часть вовлеклась в «революцию
сверху», при которой произошел
ее отрыв от подавляющего боль-
шинства народа. Тогда рабочих и
крестьян призывали сокрушить ста-
рый мир серпом и молотом, но
потом эти орудия быстро верну-
лись к тому, для чего и созданы, —
к созидательному труду. Сегодня
скликают воров, и они под при-
смотром Международного валют-
ного фонда крушат Россию, рублем
и долларом. Никогда и нигде
эти орудия на благо «туземцев» не
работали. И рыночным революцио-
нерам пришлось принять ценности
и идеалы, которые претят 80 про-
центам наших людей. Это показа-
ли самые изощренные опросы
ВЦИОМ.

Действуют ли эти новые ценно-
сти и идеалы лишь в верхних сло-
ях сознания или уже вошли в
плоть и кровь интеллигента-либе-
рала, сказать трудно. Логика борь-
бы затягивает, многие и хотели бы,
да не находят пути назад. Лучше
нам быть реалистами и исходить
из того, что общество действитель-
но раскололось и возникла значи-
тельная группа людей, которые ду-
мают совершенно иначе. Даже ес-
ли власть перейдет в руки вырази-
телей идеалов большинства, нечего
и думать подавить эту группу си-
лой (очень возможно, впрочем, что
их инакомыслие, живо, пока гре-
мят щиты ОМОНа).

Но это — мечты. А реальность
такова, что именно эта группа, со-

ставляющая около четверти насе-
ления, завладела богатством и вла-
стью и будет применять по отно-
шению к остальным рецепты Маль-
туса и Ерина вместе. К ним и я не
обращаюсь. А смысл моих рассуж-
дений в том, что надо нам изжи-
вать иллюзии. Сам собой этот бе-
зумный (для нас) порядок не рас-
сосется. И назад ходу нет. Вернее,
он есть, но через большую кровь,
которая опять умоет и объединит
Россию.

Парадоксально, но на этот путь
нас толкают именно те, кто сегод-
ня самонадеянно мнит себя побе-
дителем. Ведь шантажируют граж-
данской войной и постоянно про-
воцируют локальные конфликты
именно власть имущие, им не тер-
пится укрепиться одним ударом,
окончательно. И эта опасность дей-
ствительно велика — ведь после
«удачного» кровавого октября у
режима, похоже, нет никаких тор-
мозов.

Что, например, было бы препят-
ствием для нанесения небольшого
ядерного удара по скоплению «не-
примиримой оппозиции» в каком-
нибудь злостно бастующем райо-
не? И какой была бы реакция вся-
ких «совестей нации», вроде акаде-
миков Лихачева и Амосова? Ника-
кой. Анпилов столь же безу-
спешно призывал бы к политичес-
кой стачке. А с Запада — сдержан-
ные аплодисменты. Кажется дико-
стью, но от расстрела парламента
шаг к этой дикости очень невелик.
Более того, это — меньшая ди-
кость, чем установить пенсии в
размере 6 долларов при том, что
продукты у нас уже дороже, чем в
США. Меньшая дикость, чем орга-
низовать спад производства в 60
процентов и утверждать, что ре-
форма идет хорошо, только мед-
ленно.

Ничему удивляться мы уже не
имеем права, потому что неодно-
кратно и в самых разных формах
нам было сказано, что цель — пол-
ное уничтожение страны как «не-
правильной» цивилизации, как
«Египта», который надо утопить в
крови, обобрать, а потом выйти из
него избранному народу — «новым

русским». Удивляться надо только тому, что умные и достойные лидеры оппозиции сами создают себе спасительные миражи: «народ не допустит», «Запад начинает осознавать», «патриотические предприниматели не заинтересованы» т. п.

Сегодня внутри оппозиции нет согласия по главному вопросу: что с нами произошло? От ответа на него зависит и вся дальнейшая политика. Одни считают, что советский строй был уничтожен предательски, народ не успел разобраться и понять, что он теряет. Но жизнь заставит понять, и можно будет восстановить старый тип жизни, выправив в нем известные всем недостатки. Таков смысл страстных речей Умалатовой и Анпилова. И ведь все правильно, а что-то не то. Другие говорят (или имеют в уме), что социализм себя исчерпал, что он выродился и нет способа его оживить. Надо его комбинировать с природным эгоизмом людей и строить смешанную экономику, некий «капитализм с человеческим лицом».

Оба взгляда просты и понятны, но, по-моему, доверия не вызывают. Почему же? Потому, что действительность гораздо сложнее. Но упрекну моего читателя: как только начинаешь усложнять рассмотрение, многие отбрасывают газету — мол, теория. Но что делать? Прежде чем выразить суть в простых, но верных лозунгах, надо понять ее в ее сложности, а это невозможно, не обмениваясь идеями. Сейчас и за рубежом понемногу появляются важные мысли о нашем кризисе. Он действительно уникален в истории. Где же видано, чтобы 300 млн. человек добровольно отказались жить в могучей и свободной стране, в безопасности и при надежных социальных гарантиях и погрузились в хаос, разруху и нищету, пальцем не пошевелив для спасения?

Вот интересные рассуждения немецкого психолога Эккарта Лейзера, изучавшего столкновение западного общества с «примитивными» (то есть «незападными») куль-

турами. Во-первых, применительно к структурному подходу Леви-Строса, он наглядно показывает, что в трактовке истории России, и нынешних процессов наши модные нигилисты-либералы вроде Гайдара не четко и последовательно применяют так называемую «империалистическую схему». Не надо обижаться на слово «империалистический», здесь это научный термин, он означает, что наблюдатель (антрополог или реформатор) описывает жизнь чуждой культуры или племени в своих, европейских понятиях и кодах. Чаще всего он при этом не только приходит к совершенно нелепым выводам, но, что трагичнее, утверждает в праве хирургическим путем уничтожать все «неправильности», вплоть до ликвидации неисправимых носителей этих неправильностей. Так, как совсем недавно, в конце прошлого века, силы западной демократии открыто и хладнокровно уничтожили индейцев Патагонии, создавших в трудных климатических условиях особую цивилизацию. Эти индейцы оказались несовместимы с частной собственностью на землю. Сегодня об этой истории опубликован целый том документов, которые оставлены как будто специально для России конца XX века.

Коммунисты же употребляют, в терминах структурализма, «диалектическую схему» — видят суть событий в борьбе противоположностей, капитализма и социализма. Это, на мой взгляд, тоже далеко от реальности — разве наш рабочий класс борется с буржуазией? И где она, эта буржуазия, организующая эффективное производство? Реальность такой схемой объясняется плохо. Эккарт Лейзер утверждает, что никакого кризиса социализма, в привычных социально-экономических понятиях, не было. Причину лавинообразно нарастающей слабости, парализовавшей защитные силы советского общества, он видит в подспудно созревшем, а затем ударно навязанном в ходе перестройки ощущении разрыва между базовой теорией обще-

ства
или у
ство)
в по
серд
не по
нием
ли о
го в
появ
груп
ми и
(код
тост
ност
соед
они
маш
ном
нию
де
стр
(ос
мол
В
тор
«ди
Стр
воз
са
чес
но
ци
То
сал
вер
Зл
ед
тр
ис
та
не
ни
то
ла
ст

та
бе
во
ку
у
та
д

марксизм) и базовым мифом
нашей эпохи (солидарность и брат-
ство). Ни теория, ни утопия — а они
должны соединять разум и
сердце и сплачивать общество —
не послужат за быстрым усложне-
нием мира и человека. Они отста-
ли от естественного и необходимо-
го в мирных условиях процесса —
появления в обществе множества
групп и течений со своими частны-
ми идеалами и даже своим языком
(кодами), от возрастающей откры-
тости миру. Отставшие от реаль-
ности теория и утопия перестали
соединять общество. Более того,
они подавались идеологической
машинной А. Н. Яковлева в гротеск-
ном, ухудшенном даже по отноше-
нию к их реальному состоянию ви-
де и разъединяли общество, на-
страивали целый ряд субкультур
(особенно в среде интеллигенции и
молодежи) против большинства.

В своей полемике с Сартром, ко-
торый развивал евроцентристскую
«диалектическую схему», Левин-
Стросс уже в 70-х годах предвидел
возможность именно такого кризи-
са «научного социализма». Истори-
ческий аналог он видел в загадоч-
ном надломе арабской цивилиза-
ции после «золотого века» ислама.
Тогда Коран дал, казалось, универ-
сальное объяснение мира и чело-
века, четкие критерии Добра и
Зла, объединил массы людей в
едином порыве, что привело к по-
трясающему расцвету экономики,
искусств, военного дела. Но кон-
такт с иными культурами, услож-
нение общества зародили сомне-
ния в этой универсальности, с ко-
торыми ислам не справился, и це-
лая цивилизация спикла, как под-
стреленная птица.

Звать сегодня просто назад, пы-
таясь склеить разбитое, не просто
бесполезно, но даже жестоко. Это
все равно что подсовывать члове-
ку бабенку, чем-то похожую на
умершую любимую женщину. А
тащить в публичный дом «рынка»
минутная утеха, о которой бу-
дет противно вспомнить.

Какой же упрек можно бросить
лидерам компартий, взявшим на
себя тяжелый крест противни-
чества? Упрек в том, что они не
организовали коллективный разум
в том числе зарубежных ученых
коммунистов, для осмысления на-
шего кризиса. Наоборот, они сами
стали жертвой общего
надлома, и многие стали как бы
подпевать в общем хоре мопам-
шиков социализма. Стали повто-
рять чушь о его социальном
мишечном кризисе.

Вспомним, что ему ставилось в
вину. Что пять процентов еще не
имеют отдельных квартир и живут
в коммуналках? Что номенклатура
получает к празднику килограмм
колбасы? Что милиция грубая? Что
ученые живут небогато? Сейчас,
когда люди познали цветочки «нор-
мального строя», — а это суть, а не
эксцессы, — все эти претензии не
просто смехотворны, они кажутся
бредом сумасшедшего. Но ведь пе-
сенка нисколько не изменилась.
На мой взгляд, и ныне коммуни-
сты, увы, не могут глубоко и четко
объяснить людям, в чем суть кри-
зиса. Значит, допускают, чтобы ви-
рус разрушения проникал во все
более глубокие слои сознания. А
ведь партия на то и существует,
чтобы направить эмоции каждого
отдельного человека в русло разу-
ма, превратить энергию разруше-
ния идолов в энергию сопротивле-
ния, а потом созидания. Партии за-
прещено клеветать на приманку упр-
ощенных идей.

Единственный путь к достойной
жизни в реальном мире — это под-
няться на уровень его сложности и
соединить наши базовые идеалы,
которые не сломаны в глубине ду-
ши нормального человека, с теори-
ей, которая верно описала бы и
мир, и человека. И делать это надо
в трудных условиях, когда телеви-
дение, находящееся в руках нена-
вистников России, сознательно
уводит людей в болото блуждаю-
щими огнями и соблазнами.

Уважаемые читатели журнала! В ответ на вашу просьбу больше рассказывать о политических партиях России, их программных задачах и целях мы продолжаем знакомить вас с российскими политическими партиями.

ПОЛИТИЧЕСКИЕ ПАРТИИ РОССИИ

ПАРТИЯ «ХРИСТИАНСКО- ДЕМОКРАТИЧЕСКИЙ СОЮЗ РОССИИ»

(Общероссийский статус)

Зарегистрирована 9 декабря 1991 г. регистрационный номер 458. Численность на момент регистрации — 1395 членов партии. Исполнительный орган — политический совет.

Основные цели уставной деятельности:

- духовное и экономическое возрождение России путем создания на ее территории правового, базирующегося на принципах христианской демократии общества;
- развитие условий для превращения главных христианских ценностей — любви, свободы, милосердия, соборности — в основу экономических, политических, юридических и моральных приоритетов;
- последовательная ориентация на идеал демократии во всех сферах жизни, признание свободы воли и самоценности внутреннего достоинства каждого человека, необходимости развития человечества к гармоничному, ненасильственному сочетанию интересов и целей, признание губительности

монопольного положения абсолютизированной личности;

— утверждение в общественном сознании ценности благоговейного отношения к миру и человеку;

— обеспечение свобод вероисповедания, миссионерства, религиозного образования и воспитания, доступа верующих к средствам массовой информации;

— приведение социального уровня жизни общества в соответствии с возможностью сохранить гражданское достоинство каждого человека.

Председатель партии — Огородников Александр Иольевич. В составе политического совета партии кроме Огородникова А. И. 13 человек: Твердохлебов Евгений Сергеевич, Шмырков Юрий Владимирович, Полонский Андрей Валентинович, Григорьев Виктор Еремеевич, Соснин Олег Михайлович и другие.

Адрес: 129010, Москва, Проспект Мира, 18, тел. 280-91-94

РОССИЙСКАЯ КОММУНИСТИЧЕСКАЯ РАБОЧАЯ ПАРТИЯ

(Общероссийский статус)

Зарегистрирована 9 января 1992 г. регистрационный номер 585. Численность на момент регистрации — свыше 6000 членов партии. Исполнительный орган — центральный комитет.

Основные цели уставной деятельности:

- ликвидация эксплуатации человека человеком в любой форме, обеспечение полного благосостояния и свободного всестороннего развития каждого;

Продолжение. Начало в № 1, 2 за 1996 г.

— утверждение труда на общее благо в качестве единственного источника личного дохода;

— уничтожение социального и национального неравенства, социальной и национальной розни;

— сохранение целостности Отчизны;

— возрождение Советской власти как власти трудящихся;

— развитие пропаганды научного коммунизма, программных установок партии, разъяснение целей РКПР.

Центральный Комитет
85-ти человек
Виктор Аркадьевич Стручков
Николаевич Овчинников
Виктор Анпилов
Валерий Герасимов
Берт Михайлович

В составе центрального контрольного
миссии партии 16 человек

Адрес: 190001,
г. Петроград
155-63-57, 271-59-20
328-57-20, 167-42-49

КОНСЕРВАТИВНАЯ ПАРТИЯ

(Общероссийский статус)

Зарегистрирована 15 января 1992 г., регистрационный номер 593. Численность на момент регистрации — 1399 членов партии. Исполнительный орган — секретариат.

Основные цели уставной деятельности:

— осуществление демократических преобразований в России, построение демократического общества на принципах плюрализма, реального народовластия и гарантий прав личности;

— категорическое неприятие терроризма и любых других насильственных действий как методов политической борьбы.

Председатель партии — Уб. Горьевич.

В секретариат КП входят 9 человек: Шенкин Евгений Олегович, Мировский Станислав Ригардович, Косяков Владислав Михайлович, Сироха Роман Александрович, Ольховский Вячеслав Петрович, Гудков Виктор Гаврилович, Гареев Альберт Германович, Чугунова Алла Вениаминовна, Адамович Александр Игоревич.

Адрес: 117049, Москва, ул. Крымский вал, 8, тел. 261-50-44.

ПАРТИЯ КОНСТИТУЦИОННЫХ ДЕМОКРАТОВ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

(Общероссийский статус)

Зарегистрирована 15 января 1992 г., регистрационный номер 607. Численность на момент регистрации — 660 членов партии. Исполнительный орган — политический комитет.

Основные цели уставной деятельности:

— осуществление в полной мере всех прав и свобод личности, закрепленных Всеобщей декларацией прав человека на основе гуманистических ценностей, соблю-

дения действующего законодательства и принципиального отказа от насилия.

Председатель партии — Золотарев Виктор Борисович. В политический комитет также входят: Глобачев Михаил Ольгердович, Барский Андрей Борисович, Голенкина Ольга Эдуардовна, Губин Дмитрий Маркович, Золотарева Анна Борисовна, Ихлов Евгений Витальевич и другие.

Адрес: 117049, ул. Крымский вал, 8, тел. 198-19-82, 431-39-94.

НАЦИОНАЛЬНО-РЕСПУБЛИКАНСКАЯ ПАРТИЯ РОССИИ

(Общероссийский статус)

Зарегистрирована 15 января 1992 г., регистрационный номер 608. Численность на момент регистрации — 5037 членов партии.

Исполнительный орган — центральный совет.

Основные цели уставной деятельности:

— создание в России конституционным путем свободного, демократического, духовного и гармонично развитого строя, основанного на широком народовластии;

— поддержка поэтапного перехода от социалистической «планово-ведомственной» к социальной рыночной экономике, основанной на свободном предпринимательстве, частной собственности на средства производства, приватизации убыточных предприятий, государственной помощи малообеспеченным слоям населения;

— социальная защита должна строиться на том принципе, что государство обязано

заботиться лишь о тех гражданах, которые не способны трудиться и содержать себя.

Председатель центрального совета партии — Лысенко Николай Николаевич. В центральный совет партии кроме Лысенко Н. Н. входят: Соколов Евгений Евгеньевич, Первич, Павлов Николай Александрович, Перцева Ирина Ивановна, Скобелев Сергей Владимирович, Чижевский Владимир Сергеевич, Овчинников Константин Николаевич, Николенько Андрей Анатольевич.

Адрес: 196233, Санкт-Петербург, проспект Космонавтов, 86-2-87, тел. 127-71-51

ЕВРОПЕЙСКАЯ ЛИБЕРАЛЬНО-ДЕМОКРАТИЧЕСКАЯ ПАРТИЯ

(Общероссийский статус)

Зарегистрирована 23 января 1992 г., регистрационный номер 616. Численность на момент регистрации — 5790 членов партии. Исполнительный орган — центральный комитет.

Основные цели уставной деятельности:

— создание гражданского, правового государства, в котором господствует приоритет прав человека по отношению к интересам государственным;

— утверждение в качестве основы — экономической независимости граждан, доходов государственных и иных предприятий;

— равенство всех видов собственности, борьба за их конституционные гарантии.

Генеральный секретарь партии — Богачев Владимир Валентинович. В центральный комитет партии входят 10 секретарей ЦК.

Адрес: 123100, Москва, Шмитовский пр. 2, тел. 407-32-26.

СВОБОДНАЯ ДЕМОКРАТИЧЕСКАЯ ПАРТИЯ РОССИИ

(Общероссийский статус)

Зарегистрирована 17 февраля 1992 г., регистрационный номер 699. Численность на момент регистрации — 1696 членов партии. Исполнительный орган — республиканский совет.

Основные цели уставной деятельности:

— политическое, экономическое и духовное возрождение России на основе приоритета прав человека и гражданских свобод;

— восстановление и конституционное закрепление статуса частной собственности как священной и неприкосновенной, в первую очередь на землю;

— национальное, культурное и духовное возрождение России, содействие восстановлению памятников культуры России;

— обеспечение социальной защищенности всех слоев населения через мощные независимые профсоюзы, стачечные комитеты, общественные и государственные структуры.

Сопредседатели партии: Пономарев Лев Александрович, Салье Марина Евгеньевна, Сошников Игорь Иванович. Республиканский совет состоит из совета представителей и совета координаторов. Совет представителей состоит из 11-ти человек, совет координаторов — из 4-х человек.

Адрес: 190000, Санкт-Петербург, ул. Б. Московская, 5, кв. 16, тел. 315-38-75, 315-39-75.

Уважаемые подписчики и читатели журнала! Есть ли необходимость выписывать многие газеты и журналы, когда достаточно подписаться на «Деловую жизнь» — и самые актуальные новости, злободневные статьи и корреспонденции вы прочтете у нас в разделе «Дайджест прессы».

Истоки нашей истории

ВИВАТ, СЕВАСТОПОЛЬ!

Севастополь — город военных моряков, южные морские ворота страны. С самого основания, с XVIII века, этот статус закреплен за этим краем, за землей, завоеванной русским солдатом, политой обильно его потом и кровью. Здесь и сегодня базируется основная часть кораблей Черноморского флота России, размещен штаб. Вот только стало все вокруг чужим, не нашим? Хотя... С 1948 года Указом Верховного Совета СССР Севастополь является городом союзного значения. Он не входит в состав Крымской области ни территориально, ни административно. У него свой, особый статус, сохраняющийся из века в век. Летом 1993 года Верховный Совет Российской Федерации подтверждает за Севастополем исторически сложившиеся права. Сегодняшнее правительство России ведет переговоры с Украиной о праве на аренду сроком на 15 лет исконно русской земли как главной базы кораблей русского Черноморского флота. Какая-то ошибка? Нет — политика. Именно об этой политике рассказывается в материале «Правды», который мы перепечатаваем.

Город — символ

Среди дорогих каждому россиянину символов, с которыми ассоциируются доблесть, мужество и честь, безусловно, первым из первых является Севастополь — город, где происходили и происходят самые славные и драматичные события в истории нашего Отечества.

Севастополь особен и неповторим, ибо нет более в России места, с которым было бы связано столько величия и подвигов, жертв и надежд. Севастополь неповторим и тем, что самим провидением ему была уготована особая миссия в судьбе России.

...Когда-то на этих берегах высился форпост Эллады — Херсонес. Здесь кипели битвы, и очередные орды кочевников разбивались о неприступные городские стены. Именно сюда приплыл из Синопа равно-

апостольный Андрей Первозванный, здесь основал он монастырь и доныне именуемый Георгиевским. Через тысячелетия в память о великом миссионере российские корабли поднимут Андреевские флаги, а Георгиевские знамена взвоятся над колоннами русской гвардии. Так судьба впервые прочертила неведомую связь этой земли с могучим государством, что века спустя раскинется на этих берегах. Именно в Херсонесе принял православную веру великий русский князь Владимир, а приняв, привел в нее и все подвластные ему земли.

...В 1783 году екатерининские полки вышли к Черному морю. Невдалеке от развалин древнего города заложили новый, ибо не было более удобной и надежной бухты, чем Ахтиарская. Название городу дала сама императрица. На этот счет существует, впрочем, небезынтересная легенда.

Екатерина II решила присвоить городу имя Херсон. В честь древнего Херсонеса. Городу же, что начал одновременно строиться в устье Днепра и где закладывались первые корабли Черноморского флота, было решено присвоить название Севастополь. «Севастополис» по-гречески — священный город. А далее вновь вмешалось провидение. Непонятно как, но пакеты с указами о наименовании городов перепутали курьеры, и предполагаемый Севастополь стал Херсоном, а Херсон — Севастополем. Узнав о совершенной ошибке, Екатерина II менять уже ничего не стала.

— Пусть будет так, как решила воля Божия! — сказала она.

Так город обрел свое имя, в котором суждено было отразиться всей его необычной судьбе.

Там далеко на юге Крыма,
Куда стремились толпой
Враги России в грозный бой,
Откуда так необходима
Восстала Русь, творцом хранима!

Когда вы попадаете в Севастополь, то вас сразу же поражает то, что здесь нет такого клочка земли, с которым не были связаны славные события нашей истории. Да что там земли! Ведь даже воды Севастопольской бухты — это целый макромир! Не все океаны, я уже не говорю о морях, видели то, что видели эти волны: ожесточенные сражения с англо-французами, турками и немцами, за которыми затаив дыхание следил весь мир, матросские восстания, сотрясавшие целую империю, страшные кораблекрушения, тайна которых не раскрыта и поныне, здесь одерживались невиданные победы и погибали, не спустив флага, целые флоты!

Мистический город

У истоков рождения города стояли Суворов и Потемкин, через него прошли все без исключения великие адмиралы России — от Ушакова, Сенявина и Нахимова до Колчака, Кузнецова и Горшкова.

Быть может, кому-то покажется невероятным, но Севастополь занимал особое (почти мистические) место и в судьбах российских императоров...

Все началось с Павла I, когда, взойдя на престол, он одним из своих первых указов переименовал Севастополь в никому неизвестный Ахтиар. Судьба Павла была трагична — его задушили в собственной спальне. Участник заговора сын Павла Александр, едва взойдя на престол, тотчас вернул городу его историческое имя, но и для него Севастополь не стал символом счастья. Может потому, что император не любил ни этот город, ни флот? Осенью 1824 года при посещении Севастополя Александр I внезапно тяжело заболевает, его едва успевают довести до Таганрога, и он умирает. Загадочная смерть императора (а может быть, лишь ее мистификация) доныне волнует историков.

Еще большей трагедией стал Севастополь в жизни следующего российского императора Николая I. В 1855 году подавленный непрекращающимися боями у стен Севастополя Николай внезапно почувствовал себя плохо и умер. Впрочем, существует мнение, что, получив очередное донесение из Севастополя, император попросту принял яд.

Сын и преемник Николая I Александр II пытался вернуть городу былую мощь, возродить уничтоженный в Крымскую войну Черноморский флот, но и его не миновала горькая чаша. 1 марта 1881 года революционеры-бомбисты привели в исполнение свой смертельный приговор императору. Руководила метателями бомб революционерка Софья Перовская, уроженка города Севастополя. И кто знает, было ли это случайным совпадением или же новым перстом судьбы?

Безусловно, присутствовал Севастополь и в жизни следующего российского императора Александра III. Именно под Севастополем, в Ливадии, завершил он свой зем-

ной путь. Именно с севастопольского вокзала через всю Россию в столицу был отправлен траурный поезд с телом почившего самодержца.

О тихой частной жизни в Ливадии и Севастополе мечтал и отрекшийся от престола Николай II, твердо веривший, что только на этой земле он сможет обрести покой и семейное счастье. Увы, судьба последнего императора сложилась иначе...

Но и это не все. В мае 1916 года Николай II предпринял свою последнюю поездку в ранге императора. Целью поездки был Севастополь. Обреченный император приехал туда, чтобы уже навсегда проститься с этой священной землей.

Будучи в Севастополе Николай посещает новейший дредноут Черноморского флота «Императрица Мария» (названный в честь матери Николая, вдовствующей императрицы Марии Федоровны).

С этого момента дредноут тоже обречен. Спустя несколько месяцев «Мария» по неизвестной причине взрывается, унося с собой на дно Севастопольской бухты двести тридцать человеческих жизней.

Гибель «Марии» стала как бы предтечей конца всей династии Романовых, которая последовала всего лишь четыре месяца спустя.

Присутствовал Севастополь и в судьбах последующих лидеров страны.

Вспомните, как в августе 91-го года взоры всего мира были вновь прикованы к Севастополю? Именно здесь, на своей форосской вилле, отсиживался в мнимом заточении генсек и президент Горбачев, еще не понимая, что уже обречен, ибо это священная земля не прощает предательства. Цена «форосского спектакля» была для всех нас ужасающе велика...

Но далеко не ко всем политическим деятелям севастопольская земля была столь сурова. Те из них, кто не на словах, а на деле радели за флот и государство, всегда были на ней желанными гостями. Вспомним основательницу и «крестную мать» Севастополя Екатерину Великую, Сталина, много внимания уделявшего как городу, так и флоту и, наконец, Брежнева, который, несмотря на все свои недостатки, всегда с особой любовью относился к морякам-черноморцам и жителям города-героя.

Мало кто знает, что именно из Севастополя пытались раздуть первые искры гражданской войны, когда на исходе 1917 года революционные матросы попытались десантом навести порядок на казачьем Дону. Здесь же в ноябре двадцатого костер той братоубийственной войны был потушен. Тогда от севастопольских причалов отошли последние корабли с врангельскими солдатами, а в город вступили красноармейские полки.

Новая война, и снова Севастополь в самом эпицентре страшных событий! Первые бомбы упали на его улицы ровно в четыре утра 22 июня, а освобожден от фашистских захватчиков город был 9 мая 1944 года,

...е день в день за год до Великой По-
беды!

И снова совпадение или предначертание?

Трижды (III) за свою сравнительно не-
долгую двухсотлетнюю историю Севасто-
поль становился тем символом, на котором
проверялась истинность патриотизма каж-
дого россиянина.

Так было в 1854—55 годах, когда город
стоял один против всей Европы, вызывая
гордость и восхищение одних, бессильную
злобу и ненависть других.

Так было в сорок втором, когда на хер-
сонских обрывах севастопольцы штыками и
прикладами отбивались от головорезов
Манштейна.

Так происходит и сейчас, когда город и

флот, отрезанные от всей России, вот уже
три года ведут неравную борьбу за право
быть русскими.

И нам, россиянам, одинаково дороги
имена севастопольских героев всех вре-
мен: командира нахимовского «спецназа»
доблестного лейтенанта Бирюлева, драв-
шегося с французами на Малаховом кур-
гане, командира дзота № 11 краснофлотца
Колужного, сражавшегося здесь в сорок
втором, капитана I ранга Андрея Лазебни-
кова, павшего от пули наемного убийцы в
декабре 1993 года.

Севастополь — наша национальная свя-
тыня и наша незаживающая рана. Севасто-
поль — великий символ России, данный ей
свыше как талисман будущего возрожде-
ния. И не может быть России без Севасто-
поля, как не быть Севастополю без России.

КРЫМ С НОВА БУДЕТ ТУРЕЦКИМ?

«СЕРЫЕ ВОЛКИ» МЕЧТАЮТ О РЕВАНШЕ

Из уроков истории мы знаем, что Осман-
ская империя несколько веков была одной
из главных соперниц России в Причерно-
морье. Одну войну сменяла другая... И все
они были для Турции неудачными. Пози-
ции России в бассейне Черного моря креп-
ли, Турция же, наоборот, постепенно пре-
вращалась во второстепенное государство,
в некую политическую периферию.

В последние годы, после развала Совет-
ского Союза, в Турции вновь возрождаются
мечты о возвращении своей стране бы-
лого величия, открыто демонстрируется
стремление к региональному лидерству.
И для этого, скажем прямо, у Турции на
руках все козыри: определенный междуна-
родный авторитет, более развитая по срав-
нению с соседними государствами эконо-
мика, тесные связи с Западом и соответ-
ственно поддержка с его стороны. Причи-
ны такой поддержки вполне объяснимы:
в условиях явного усиления исламского
фундаментализма именно Турция может
оказать прозападное влияние на своих со-
седей, в том числе на образовавшиеся му-
сульманские государства.

Турецкая дипломатия действует сейчас
сразу по нескольким направлениям. Это,
во-первых, работа по созданию так назы-
ваемого «Туранского пояса» — геополити-
ческого альянса тюркских народов, основной
целью которого является противопоставле-
ние туранского мира славянскому. Пред-
положительно в данный альянс войдут са-
ма Турция, а также Узбекистан, Азербайд-
жан, ряд бывших автономных республик и
областей. По оценкам различных турецких
политологов, «Туранский пояс» должен про-
стираться от Балкан до Сибири. Во-вторых,
Турция стремится занять господствующую
позицию в недавно созданной ассамблее
стран Причерноморского бассейна, куда,
как известно, вошли Россия, Украина, Мол-
давия, Турция, Болгария, Румыния, Греция
и Грузия. И в-третьих, Турция намерена

увеличить свое влияние в причерноморском
регионе под видом «защиты интересов и
прав этнических турок в регионах бывшего
СССР и республиках бывшего соцлагеря»,
каковыми являются Крым, Румыния, Га-
гаузская автономия в Молдавии, бывшая
Югославия. А в качестве наиболее приори-
тетной цели рассматривается задача укреп-
ления оси Анкара — Киев в противовес
линии Киев—Москва.

В свою геополитическую стратегию Ан-
кара включает также планы переселения в
Крым живущих ныне в Турции крымских
татар, которых там насчитывается около
двух миллионов человек. Чем это грозит
в недалеком будущем, явствует из выска-
зываний некоторых турецких политиков.
Дескать, «через несколько лет Крым не бу-
дет ни украинским, ни российским — он
будет турецким».

На фоне турецкой экономической экспан-
сии в Крыму и быстрого роста военного
потенциала Турции планы эти уже нельзя
расценивать как бредовые.

В связи с этим очень символическим вы-
глядит убийство в 1993 году лидера Нацио-
нального движения крымских татар (НДКТ)
Юрия Османова, основой политических воз-
зрений которого была идея крымско-та-
тарской самобытности и как следствие это-
го — отрицательное отношение к идеоло-
гии пантюркизма, предусматривающей пол-
ное слияние крымских татар с турецкой
нацией. Проводниками данной идеологии,
согласно заявлению самого Османова, сде-
ланному им незадолго до гибели, являют-
ся представители Организации крымско-
татарского национального движения (ОКНД)
и созданный ею, никем до сих пор не за-
регистрированный «меджлис».

Ряд обстоятельств говорит в пользу то-
го, что силы, которые были заинтересова-
ны в уничтожении Османова, находятся за
пределами Крыма, на противоположной
стороне Черного моря. Есть основания ут-

верждать, что тут не обошлось без очень влиятельной в Турции правонационалистической организации, именующей себя «Серые волки». Организация эта, имеющая, кстати, прочные связи в армии, спецслужбах и полиции, выступает за восстановление Турецкой империи в ее прежних границах с перспективой объединения вокруг нее всех тюркских народов. Между прочим, в 1992—1993 годах, когда у власти в Азербайджане находился Народный фронт, тогдашний министр внутренних дел республики Гамидов «по совместительству» возглавлял местный филиал «Серых волков».

Но вернемся к названному Ю. Османовым — «меджлису», который нынче в Крыму приобретает все более скандальную известность — достаточно вспомнить недавнюю голодовку и другие акции протеста крымских татар, добивавшихся предоставления представителям их народа трети мест в парламенте Республики Крым. Именно через «меджлис» и в целом через ОКНД Турция оказывает материальную помощь возвращающимся на «солнечный полуостров» крымским татарам в их обустройстве на новом месте.

С целью воспитать будущих лидеров крымско-татарского народа в духе идеологии пантюркизма Турция ежегодно отбирает для обучения в своих вузах и духовных учебных заведениях по несколько десятков наиболее способных молодых людей крымско-татарской национальности. Кроме того, она с каждым годом расширяет свое экономическое присутствие и влияние в Крыму путем создания различных совместных коммерческих предприятий и организаций. Не исключено, что в последующем, если на Украине будет принят закон, разрешающий продажу земли, турецкие и совместные фирмы могут принять активнейшее участие в скупке земельных участков и переделе собственности Крыма. А там, не успеем оглянуться, полуостров и в самом деле станет «турецким».

Одним из последних успехов Турции в распространении ее влияния на тюркоязычные страны можно считать проект прокладки нефтепровода из Азербайджана через турецкую территорию к портам Средиземного моря. Это напрямую угрожает экономическим интересам России. Тем более что Турция уже изменила в сторону ужесточения правила прохода иностранных судов через свои проливы, а с 1996 года она планирует полностью запретить проход танкеров через Босфор, мотивируя это тем, что город Стамбул признан историческим памятником мирового уровня. А ведь Босфор — та артерия, по которой идет около половины оборота российской внешней торговли.

То, что Турция всерьез намерена свести к минимуму роль России в Причерноморье и будет добиваться этого любыми средствами, доказывает и осуществляемая ею программа модернизации и увеличения численности своих военно-морских сил. Сейчас в составе турецких ВМС около по-

лутора десятков подводных лодок, половина из которых — новейшего проекта. В ближайшее время к ним добавятся еще две — их строительство полным ходом ведется на верфи в Гельджукке.

Пополняется новыми кораблями и надводный флот Турции. В 1993—1994 годах США отдали ей в аренду сроком на пять лет с последующей передачей в собственность восемь фрегатов типа «Нокс». Еще пять фрегатов построены самой Турцией и уже введены в боевой состав ее ВМС. А три таких же корабля, что называется, «на подходе». Кроме того, для замены шести устаревших эсминцев постройки времен второй мировой войны поступили девять кораблей класса «эсминец-фрегат», которые вооружены ракетами и способны нести на палубе вертолеты. Плюс новые ракетные катера, авиационная техника...

Кстати, с нынешнего года ВМС Турции увеличили район проведения учений в Черном море до 44-й параллели северной широты, тогда как ранее турецкие корабли не пересекали отметку 42° 30'. Если же учесть, что еще в 1993 году командование НАТО приняло решение о постепенном включении Черного моря в зону ответственности блока, что теперь натовские корабли регулярно заходят в Варну, Констанцу, Одессу, что совместные учения ВМС США и НАТО проводятся не только в море, но и на территории Болгарии, Румынии и Украины, активно подключившихся к натовской программе с лицемерным названием «Партнерство во имя мира», ситуация в Причерноморье приобретает все более зловещую окраску.

Единственный, кто может сдержать взрывоопасное развитие событий в этом регионе, — российский Черноморский флот. Но он, увы, переживает не самые лучшие времена. Даже по официальным данным (есть основания полагать, что они изрядно занижены), его боевая мощь сейчас вдвое ниже, чем у турецких ВМС, не говоря уж о гипотетической ситуации, когда турецкие корабли выступают в составе объединенного флота стран НАТО. В условиях, когда местом базирования Черноморского флота фактически остался только Севастополь, когда горючего на кораблях ЧФ хватает лишь на отопление и освещение, когда личный состав без должной практики постепенно теряет профессиональные навыки, переживает сокращение за сокращением, противнику в случае военного конфликта достаточно будет на выходе из Севастопольской бухты поставить минное заграждение, чтобы Черноморский флот оказался в ловушке и был обречен на бесславную гибель.

Прогноз этот, может быть, чересчур пессимистичен. Но задуматься о возможности такого развития событий руководству России следовало бы давно. А для начала — немедленно прекратить так называемый раздел Черноморского флота. Точнее — его разгром собственными руками. Тем более что уже ясно: Украина свою долю «переварить» не в состоянии... («Правда»).

ЛЮБОВЬ В ЖИЗНИ ВЕЛИКИХ ЛЮДЕЙ

35

О великих людях мы знаем многое. Почти все. Но мало знаем об их личной жизни. В частности, о любви и женщинах, о любовных связях. Мы решили восполнить этот пробел и рассказать о некоторых интимных сторонах жизни великих людей.

Владимир Ильич ЛЕНИН

Вся жизнь Ленина была отдана делу революции. Неудивительно поэтому, что все три женщины, которых он любил, также были активными участниками революционного движения. В его жизни, впрочем, была еще и четвертая женщина, но она оставила его. Причиной этого тоже стала преданность Ленина делу революции.

О непродолжительной любовной связи Ленина с Аполлинарией Якубовой в 1895 году известно немного. Она принимала активное участие в подпольной работе вместе с Лениным. По всей вероятности, он даже сделал ей предложение, но получил отказ.

В 1894 году Ленин познакомился с Надеждой Константиновной Крупской. Она была на год старше него и тоже активно участвовала в революционном движении. В 1897 году Ленин был сослан в Сибирь. На следующий год Крупская также была приговорена к трехлетней ссылке. По ее просьбе ей было разрешено провести ссылку вместе со своим женихом — Лениным — при условии, что они немедленно поженились. Ленин и Крупская стали мужем и женой в июле 1898 года.

Некоторые исследователи считают, что этот брак был, главным образом, политической необходимостью. Крупская и Ленин, тем не менее, великолепно подходили друг другу: она была счастлива служить делу революции, которую олицетворял ее муж, а он приобрел надежного и преданного революционной идее товарища, который выполнял функции секретаря, помощника, повара и партийного деятеля. Их совместная жизнь продолжалась до дня его смерти. После смерти Ленина Крупская жила одна в их четырехкомнатной квартире в Кремле. Она умерла 27 февраля 1938 года в возрасте 70 лет.

В 1905 году, проживая в Санкт-Петербурге под именем Уильям Фрей, Ленин познакомился с Элизабет де К. Элизабет была хорошенькой, умной и богатой любительницей острых ощущений. Незадолго до знакомства с «Фреем» она развелась со своим мужем. Во время их третьей встречи «Фрей» сказал ей, что хотел бы проводить в ее квартире конспиративные встречи и собрания. Элизабет дала на это согласие. В работе некоторых из таких собраний принимало участие лишь два человека. Эта связь продолжалась с некоторыми перерывами на протяжении девяти лет. Их миры, однако, были слишком разными, и оказалось, что этих людей просто невозможно примирить. В мире Элизабет было много литературы и искусства, и он

был чересчур утонченным и буржуазным. Дело и взгляды Ленина были для Элизабет слишком радикальными. Ленин однажды сказал ей: «Совершенно очевидно, что ты никогда не станешь социал-демократом». «А ты, — ответила Элизабет — никогда не станешь никем, кроме социал-демократа».

Элизабет Арманд была известна под именем Инесса и знала французский, немецкий, английский, русский языки. Ей был 31 год, когда она познакомилась с Лениным в Париже весной 1910 года. К этому времени она уже оставила своего молодого богатого мужа (забрав с собой своих пятерых детей) и прожила какое-то время с его братом. Затем она оставила брата своего бывшего мужа и стала учиться у известной феминистки Эллен Кей.

Прочитав работу Ленина «Что делать?», Инесса занялась активной революционной деятельностью. Она была арестована, посажена в тюрьму, затем сослана. Из ссылки ей удалось бежать. Вскоре она была предана Ленину не меньше, чем делу, которому он служил. Несмотря на связь Ленина с Инессой, Крупской тоже очень нравилась компания молодой революционерки. Все трое часто гуляли, путешествовали, а иногда и жили вместе.

Практически со дня знакомства с Лениным и до своей смерти в 1920 году от сыпного тифа Инесса была вместе с ним и Крупской. Отсутствовала она только в трех случаях, когда выполняла где-нибудь очередное партийное задание или находилась в тюрьме. Ее смерть была тяжелым ударом для Ленина. Во время ее похорон он был в таком состоянии, что к нему не решались приблизиться даже его товарищи.

Один из исследователей даже утверждает, что именно эти октябрьские похороны привели к резкому ухудшению состояния здоровья Ленина и практически стали точкой отсчета постепенной потери Лениным принадлежащей ему власти.

Лев Николаевич ТОЛСТОЙ

Лев Толстой родился в аристократической русской семье. Он рано потерял родителей, и его воспитывали родственники. Он оставил Казанский университет и занялся делами в имении своих родителей, проводя при этом большую часть времени в Москве и Санкт-Петербурге, где его окружил вихрь распутной и расточительной светской жизни.

Вскоре Толстой осознал бессмысленность своего существования и, глубоко презирая самого себя, отправился в 1851 году на Кавказ в действующую армию. Там он стал

работать над своим первым романом «Детство. Отрочество. Юность». Через год, когда роман опубликовали, Толстой стал литературной знаменитостью.

В 1862 году 34-летний Толстой женился на 18-летней Софье (Соне) Андреевне Б. За годы их супружеской жизни в семье родилось 13 детей. Романы, повести и рассказы, написанные Толстым, сделали его богатым и знаменитым. Семейная жизнь сложилась относительно счастливо. Несмотря на все это, Толстой был неудовлетворен самим собой.

На последних этапах работы над романом «Анна Каренина» он перенес тяжелый моральный и духовный кризис. Он пытался найти смысл жизни и даже подумывал о самоубийстве. Его душевные страдания закончились, когда он открыл для себя религию и понял, что вера в бога дает смысл человеческому существованию и объединяет людей в братство всеобщей любви и справедливости. Нагорная проповедь стала его жизненным кредо.

Желая жить в полном соответствии со своими новыми убеждениями, Толстой начал носить крестьянскую одежду, стал заниматься тяжелым крестьянским трудом и даже попытался избавиться от своего богатства. Он передал всю свою недвижимость жене и детям, а также передал Соне все права на публикацию своих литературных произведений. Изменился даже язык и стиль произведений Толстого. Он стал писать нравоучительные рассказы и религиозные эссе. У Толстого появилось большое количество последователей.

К его негодованию, Соня не спешила полностью принять его учение и аскетический образ жизни. Отношения между супругами стали весьма напряженными. В 1910 году 82-летний Толстой навсегда покинул свою Соню. Не подготовленный ни физически, ни духовно к длительному путешествию, он слег на небольшой железнодорожной станции Астапово. Умирающий Толстой не разрешил впустить Соню в комнату, где он лежал. Она приблизилась к его кровати лишь тогда, когда он потерял сознание и перестал узнавать ее. Через неделю Толстой умер.

Толстой потерял девственность в 16-летнем возрасте с помощью проститутки, что было обычным явлением в 19 веке. Позже он вспоминал об этом так: «Затащили меня в публичный дом, я и совершил половой акт в первый раз в своей жизни, я сел потом у кровати этой женщины и плакал». На протяжении всей жизни в душе Толстого боролись противоположности: муки совести и сексуальные желания. В дневнике он однажды написал: «Рассматривай компанию женщин как неизбежное социальное зло и всячески избегай ее». Он, впрочем, не очень-то прислушивался к своим собственным советам. Он позже признался Антону Чехову, что был «ненасытен».

В 1849 году, когда Толстой жил в своем имении, он соблазнил одну из своих служанок, черноглазую девственницу по име-

ни Глаша. После этого он с отвращением спрашивал самого себя: «Прекрасно или ужасно то, что со мной произошло? Ба! Да таков же весь свет: этим занимаются все!» Чуть позже у него была связь с еще одной служанкой. Когда ему было 69 лет, он опять вспомнил о ней: «Красота и молодость Дуняши... ее сильное женское тело, Где все это? Давно уж нет ничего, одни кости остались». Позже Толстой влюбился в свою родственницу Александру Толстую. Он страстно желал ее и даже хотел жениться на ней.

Став процветающим, удачливым и знаменитым, Толстой начал искать себе жену, хотя и не был уверен в том, что нравится женщинам: у него был широкий нос, беззубый рот, толстые губы и полужакрытые глаза. Он бросил свою любовницу Аксинью, простую крестьянку, с которой жил три года, и которая родила от него сына, и решил жениться на Соне, которая была горда тем, что станет женой известного писателя.

Их брачный союз, впрочем, был обречен с самого начала. Незадолго до бракосочетания Толстой буквально заставил Соню прочитать его дневник, в котором он подробно и ярко описал все свои сексуальные подвиги. Он хотел, чтобы она знала о нем все. Соня поняла его так, что в их будущей совместной жизни его интересует только чисто физическая сторона любви. В их первую брачную ночь супружеское ложе превратилось в арену конфронтации между старым развратником и невестой-девственницей. Через две недели после брачной ночи Соня написала: «Физическое проявление любви так отвратительно...»

Незачинность жены и ее тревога лишь воспламеняли страсть Толстого. Семейная жизнь доставляла ему, человеку, совратившему в своей жизни немало простых девушек, немалое удовольствие. Он прославился не только семейной гармонией и стабильностью, но и первым из своих шедевров, романом «Война и мир». Толстой был, однако, настоящим тираном и был твердо убежден в том, что женщина должна полностью посвятить свою жизнь созданию условий, необходимых для того, чтобы ее муж был всегда счастлив.

Соня делала все, чтобы понравиться мужу. Она занималась домашними делами и воспитывала детей, а также помогала мужу в его работе. Она, например, полностью переписала его роман «Война и мир» семь раз, пока его окончательно не удовлетворил текст рукописи.

В 1889 году Соня была шокирована «Крейцеровой сонатой», очередным произведением своего мужа. В ней он обратился к людям с призывом прекратить все сексуальные отношения и принять обет безбрачия. Толстой устами своего героя утверждал, что необходимо всячески избегать создания брачного союза, поскольку истинный христианин должен воздерживаться от секса. Вскоре после публикации «Крейцеровой сонаты» Соня обнаружила,

что она в
себя от зл
настоящий
сонате».

Толстой т
довать сво
ностью от
ный сексу
шился, что
Лишь в 8
знался од
его боль
желания.

Толстой
что толь
поскольк
лать ее
вратител
цемерие
сал Мак
вести, к
его сек
жет пер
ужасну
шевных
котора
и всег
ни».

Чере
церов
зился
в Сер
пиани
ки вн
Тане
вал и
а сам
щей
сам
То
при

щ
м
К
т

что она в очередной раз беременна. Вне себя от злости Соня написала: «А вот и настоящий постскриптум к «Крейцеровой сонате».

Толстой так и не сумел убедить себя полностью отказаться от секса. Его собственный сексуальный аппетит ничуть не уменьшился, что и отражено в дневнике Сони. Лишь в 82-летнем возрасте Толстой признался одному из своих друзей в том, что его больше не охватывают сексуальные желания.

Толстой, впрочем, обвинил Соню в том, что только из-за нее он впадает в грех, поскольку именно она заставляет его желать ее столь страстно. Соне же были отвратительны и его ухаживания, и его лицемерие. Сам Толстой так однажды описал Максиму Горькому те угрызения совести, которые мучали его при появлении его сексуальных желаний: «Мужчина может пережить землетрясение, эпидемию, ужасную болезнь, любое проявление душевных мук; самой же страшной трагедией, которая может с ним произойти, остается и всегда будет оставаться трагедия спальни».

Через семь лет после публикации «Крейцеровой сонаты» в семье Толстых разразился очередной кризис: Соня влюбилась в Сергея Танеева, давнего друга их семьи, пианиста и композитора. Девические знаки внимания, которые она стала оказывать Танееву, привели Толстого в ярость. Он назвал их отношения «старческим флиртом», а саму Соню «старой каргой, посещающей концерты». Через год их роман стал сам собой увядать.

Толстой, униженный и оскорбленный, воспринял это с чувством огромного облегче-

ния, но постепенно стал доверять жене все меньше. Она начала сознавать, что он уже не воспринимает ее как жену, и она нужна ему лишь для удовлетворения его сексуальных инстинктов. Их частые ссоры заканчивались угрозами Сони покончить жизнь самоубийством. Несмотря на чувство вины, переполнявшее Толстого, самое гармоничное и счастливое время наступало утром после ночи сексуальных забав.

Когда Соня заподозрила мужа в том, что он с помощью своего любимого ученика Черткова составляет завещание, по которому все права на его литературные произведения передаются народу, она устроила страшную сцену с истерикой и обвинила Толстого, которому в тот момент был уже 81 год, в том, что он поддерживает с Чертковым гомосексуальную связь.

Вот такой совет дал Толстой в своем дневнике человеку, желающему выйти победителем в его борьбе с сексуальными страстями: «Самое лучшее, что можно сделать со своим сексуальным желанием, это 1) полностью уничтожить его в себе самом; следующее, самое лучшее, это 2) жить с одной женщиной с целомудренным характером, разделяющей твою веру, воспитывать вместе с ней детей и помогать ей так же, как она помогает тебе; далее, похуже, это 3) отправляться в публичный дом всякий раз, когда тебя охватывает желание; 4) иметь короткие связи с разными женщинами, не оставаясь ни с одной из них; 5) иметь сексуальные отношения с юной девушкой и оставить ее; 6) иметь сексуальные отношения с женой другого мужчины, что еще хуже; и, наконец, самое ужасное, это 7) жить с неверной и аморальной женщиной».

(Продолжение следует)

О времена, о нравы

СТАТЬ МОСКВИЧОМ — ПРОЩЕ ПАРЕНОЙ РЕПЫ

ДЕЛО — ЗА МАЛЫМ: НАЙТИ 100 ТЫСЯЧ ДОЛЛАРОВ

Город образцового быта и почти воплощенной мечты о светлом будущем всегда манил миллионы наших соотечественников. Кто же сегодня рвется в москвичи? Чьи вы, так сказать, хлопцы, будете?

Московский запад всегда в цене

Тщетно искать ответ на этот вопрос в органах официальной статистики и учета. Известно лишь: за прошлый год и 8 месяцев текущего года в Москве было зарегистрировано примерно 120 тысяч фактов купли-продажи жилых помещений, в том числе иностранными гражданами (включая жителей СНГ и ближнего зарубежья — около

1 проц., гражданами России — 6 проц. Иначе говоря, новыми москвичами (без учета их семей) официально стали примерно 8,5 тысячи (?) приезжих.

Но какими бы сомнительными ни были эти данные, и они не проясняют картину. Как быть, например, со сделками, совершенными на подставных лиц? Или что означает — «граждане России»? Если судить строго географически, россиянами являются и бледнолицые аборигены солнечной Колымы, и смуглые обитатели северного побережья Черного моря...

«Решением правительства Москвы муниципальная жилая площадь, предназначен-

ная для продажи в домах-новостройках, продается только жителям Москвы, Московской области и отдельным группам граждан (жителям Севера, работникам газовой и нефтяной промышленности)» — успокаивают особо любознательных москвичей в том же ответе на редакционный запрос спецы из департамента муниципального жилья. Мол, о чем вы? О какой покупке квартир «южанами» говорите? Надо полагать, сдвоенные, а то и строенные апартаменты в районах массовой жилищной застройки проданы исключительно ветеранам российского нефтегазового комплекса...

Не секрет, в каких местах столицы приезжие предпочитают покупать квартиры. Преимущественно в Центральном, Юго-Западном и Западном административных округах. Что, впрочем, понятно, учитывая престижность и благоприятные экологические условия этих районов. Кавказцы, как правило, держатся семейными кланами.

Гражданин Пак — «новый русский»...

«Покупка квартир представителями немосковского региона практически не оказывает влияния на формирование цен на жилье», — с этим мнением специалистов можно было бы и согласиться. Безумная стоимость квадратного метра в столице, когда к тому же предложение в десять раз превышает спрос, — факт очевидный. Тем не менее некоторые личные наблюдения позволяют поставить под сомнение даже, казалось бы, бесспорные вещи.

...Обычная 22-этажка в Строгине, недалеко от Окружной дороги. Стандартные квартиры, принадлежащие наполовину ЖСК, наполовину — инвестиционно-строительной компании, которая одновременно возводит еще один такой же дом в Западном округе. Когда прошлой осенью возникли «временные трудности», владельцы решили поправить положение, продав несколько готовых квартир. По вполне скромной цене: двухкомнатная 87 тысяч, трехкомнатная — 120 тысяч и квартирка из четырех комнат — всего-навсего 154 тысячи долларов. Новые владельцы жилья появились в течение недели, и, конечно же, совершенно случайно были они все сплошь жгучими брюнетами.

Но, может быть, это все же исключение из правил?

Приятель обнаружил в почтовом ящике вполне заурядную распечатку: «Сниму в

Крылатском на длительный срок или июлю...». На совсем обычной была только приписка: «для иностранца». Звоню по указанному телефону, представляясь владельцем двух комнат, не в «хрущобке», но и не в апартаментах-люкс. Покупатель — гражданин по фамилии Пак — долго мнется и наконец называет свою цену — 120 тысяч зеленых...

Тем не менее, говорят риэлторы, приезжие из теплых краев покупатели очень хорошо ориентируются в существующих на рынке жилья тарифах.

«Лимонки» — за прописку

А что же все-таки с пропиской, этим еще недавно неслучайным атрибутом, свидетельствующим: ты — настоящий москвич? Имея квартиру или хотя бы угол в ней, получить штамп в серписто-молоткастом или даже звездно-полосатом паспорте проще простого. Были бы опять же деньги. Плати так называемый городской сбор и отправляйся с квитанцией в Главное паспортное управление ГУВД г. Москвы, что на Большой Ордынке. Одна заковыка — размер этого самостоятельного налога. Для граждан России он равняется 500 минимальным зарплатам (с 1 мая — около 22 млн. рублей), для всех прочих — в десять раз больше. Зато почти автоматически будешь иметь детский сад и школу для детей, поликлинику и прочие социальные блага для всей семьи и, если пожелаешь, работу для себя.

Впрочем, прописка имеет для приезжих, кажется, второстепенное значение. И вовсе не по причине ее дороговизны. В конце концов что такое 20 «лимонов» для того, кто торгует настоящими лимонами и «лимонками»? Прописка — лишь еще одна необходимая ступенька, преодолев которую владелец недвижимости и «просто москвич» становится полноправным российским гражданином.

Было бы наивным требовать поставить какие-то барьеры для приезжих новоселов. Или, скажем, требовать от них справку о происхождении капиталов. Хотя и понятно: родословная денег у большинства весьма и весьма сомнительна, а покупка недвижимости в столице — это, тоже своего рода способ отмывки грязных доходов. Но, во-первых, подобный подход... незаконен. А во-вторых, попросту наивен. («Известия»).

ЧЕГО БОИТСЯ ПРЕЗИДЕНТ

ВСТУПАТЬ В ПЕРЕПИСКУ С ГРАЖДАНАМИ

У бетонной стены стоит человек и старательно долбит ее собственной головой. Бетонная стена... стонет. Именно такое впечатление возникло у репортера «МК» от знакомства с уникальным московским пенсионером, который целью своей жизни считает борьбу че-

ЕЛЬЦИНА МОГУТ ЗАСТАВИТЬ ЧЕРЕЗ СУД

рез суд за права, честь и собственное достоинство.

При одном упоминании его имени у большинства городских судей пропадает желание жить на свете.

— За нашу-то зарплату и иметь дело с

этим типом?! — восклицают бывалые судьи. — Да легче в гроб лечь.

Когда же он появляется в зале суда, то служащие непременно вызывают наряд милиции. Хотя буянит он редко.

— Я закон знаю, — всегда с удовольствием говорит судомучитель. — Меня на мякине не проведешь.

Впервые московский законозащитник объявился на «поле брани» в 1971 году. Работал он тогда инженером по технике безопасности в КГБ. После некоторых разногласий с начальством на работе инженера увольняют. Дальнейшее трудно себе представить, но это чистая правда — обыкновенный советский инженер срочно штудирует Гражданский кодекс и подает в суд ни на кого-нибудь, а на... Комитет государственной безопасности. Волосы маленько дыбом встают от такой неслыханной наглости. Однако В. был уверен в себе.

— Времена-то какие были, — с болью вспоминал истец, — не то что сейчас, годами дела мытарят, а тогда за пятнадцать минут все разбирательство кончилось. Восстановили меня на работе с полными правами и заставили отдел кадров даже извиниться письменно. Правда, потом опять уволили.

С этого момента биография гражданина Б. приобрела уголовно-судебный характер.

— И часто вы судитесь — спрашиваю я.

— Это как посмотреть...

(Вместо ответа «гроза судов» вытаскивает такой список собственных судебных дел на текущий месяц.) В списке довольно тесно: Замоскворецкий суд, 2-е число, 14.00; Мещанский суд, 3-е число, 14.00; Тверской суд, 3-е число, 16.00; Люблинский суд, 4-е число, 10.00 и т. д.

— Где ж вы столько врагов находите, чтоб со всеми судиться?

— Враги, можно сказать, кругом. Куда ни плюнь — везде права и свободы граждан нарушаются. Вот я и сужусь.

Главное, что судится московский оригинал строго выборочно, но в то же время с кем ни попадя. В числе его «жертв» находятся практически все суды, прокуратуры столицы, нотариальные конторы, Министрство внутренних дел, Госдума, мэрия, председатель Совета Федераций Владимир Шумейко, наконец, сам... президент. (Господь Бог в списке отсутствует. То ли закон на него пока не распространяется, то ли

личность внушает доверие истовому закононику.)

— Чем с МВД суд закончился? — спросил я.

— Как чем?! Я у самого министра в Замоскворецком суде дело выиграл. Не побоялся. Шесть лет суды преследовал. Сколько министров сменилось за это время, пока предпоследнему не пришлось раскошелиться. Правда, просил я морального ущерба на 17 миллионов, но судья на это не пошла, всего лишь три дала. Это у нас так дешево личность ценится.

— А чем же вас президент обидел?

— А они меня все одинаково обижают. Полная неадекватность чиновниками. Я, значит, посылаю президенту письмо с просьбой разъяснить то или иное положение в нашем государстве. А он молчок. Ни ответа ни привета. Я ему в ответ жалобу, мол, что за неуважение к гражданину России, желаю получить ответ на волнующую тему. Опять молчание. Вот так, раз семь жалобу подам, а потом по законодательству могу и в суд обращаться, моральный ущерб требовать.

(Туго, должно быть, нашему президенту с такими жалобами. Оттого и болеет, сердешный.)

Вот так, слово за слово, набралось у нашего героя судебных исков ни много ни мало аж 250 штук. Из них 190 находятся в стадии разбирательства по сей день. В суд он ходит как к себе домой, иногда по два раза в день. 15 дел за всю свою жизнь он все-таки выиграл, и, несмотря на преклонный возраст, гражданин Б. полон сил продолжать борьбу за справедливость.

— Ничего, — говорит, — я подожду, когда наши законы подтянутся под мои требования.

Последней жертвой защитника прав и свобод граждан числится некая строительная организация. В ее штате неуживчивый Б. проработал вахтером ровно полдня. Из-за своей тяги к дисциплине и порядку Б. умудрился поссориться и избить (по заверению пострадавшего) своего коллегу по вахте. Дело в том, что вахтер-сосед был пьян и покинул свой пост. За что и пострадал. Б. дал пьянству форменный бой. За драку его и уволили. Он, естественно, не согласился с формулировкой увольнения и по традиции подал иск. Теперь уже в Хорошевский межмуниципальный суд.

СОБАКИ В МОСКВЕ

Что же стало с тобою, Москва, столица ты наша! С пяти часов утра и до глубокой ночи во дворах, скверах и парках столицы только и слышен лай собак и карканье ворон.

Во всем мире не найдешь ничего подобного: это только у нас. Мы всех обскакали по количеству ворон, брошенных собак и «бойцовых хозяйских», ввоз которых запрещен во всем нормальном мире.

Те из нас, которые так любят подражать Америке и всем прочим, тут пошли своим путем. Вы что же, не узнали у них или забыли спросить? В Нью-Йорке, если ваша собака нагадит на улице, то хозяйка тут же уберет за ней в целлофановый специальный мешочек лопаточкой, да еще оглядываться будет, чтобы полицейский не заметил. А то ведь тут же оштрафует, хотя ее собака и в наморднике, и с ошейником, и не лает. В Швейцарии, если собака

залают, вас моментально выселят из дома. Это может помешать соседям, и этого никто не позволит. Там у них везде и всегда думают только о людях. А кто заводит собаку — должен помнить, что они никому, никогда, нигде, ни в чем не должны мешать. Там все для людей делается. Во Франции вы в маленький скверик не войдете с собакой. В парках люди отдыхают: там цветут цветы, поют птицы, бегают дети, а не собаки, как у нас.

А ведь еще совсем недавно, вспомните, бегали у нас люди, тоже подражали Западу — ходили на лыжах, укрепляли свое здоровье. Гуляли с детьми, а не с собаками. А теперь стоит этакий «современный бизнесмен» (это он так думает про себя) и ждет, пока его собака справит нужду. Ему бы с девушками целоваться, бегать, в футбол играть, а он, бедолага, стоит и ждет. Горд, думает, что напугал всех.

А ТВ наше — ну просто обалдело совсем: со всего мира собрало старую, сработанную рекламу про собак и кошек и вбивает в головы одуроченных людей, что нам якобы только собака и друг. А мы и рады. Здорово с нами, правда? А спекуляция с собаками достигла уже невиданных размеров, «друг-собака» уже перешла за миллионы. Вот тебе и друг, вроде друга не купишь, а не — и купишь и продашь. Да еще как выгодно!

ТВ лучше бы рассказало, чем кормить детей, как приготовить мужу или жене что-то приятное, вкусное. Ведь во всем мире нет этих дурацких реклам, отживших и очень глупых. Корм-то этот вреден собакам и кошкам, хотя на него и тратится нашим правительством валюта. О вреде этого корма давно уже все знают и говорят, в том числе Би-би-си и пр.

Детского смеха совсем не слышно стало в Москве, да и щебетанья птиц тоже. Один только лай, вой, карканье. Неужели вам не противно, люди?

Ну и богачи моются в одной ванне с собаками, спят, живут с ними в 2-х, 3-х комнатных квартирах. Грязь, шерсть, глисты, аллергия у вас, у ваших детей; ну как же можно так давать себя околпачивать даже из-за больших денег? ТВ сообщает о китайском годе собаки, но в Китае вы ни одной собаки на улице не встретите нигде.

А сколько их брошенных! Они уже в стаи собираются и бегают, как волки, по Москве. Все пустыри, стоянки, магазины (где наша санэпидемслужба?) наполнили дикие собаки.

Во всем мире есть специальные коммунальные службы, которые забирают брошенных или без ошейников собак, а потом хозяева платят штрафы, выкупая своих собак. Деньги просто просятся в руки наших властей. Лишь один рейд милиции принесет ей колоссальные доходы. А ЖСК и РЭУ следует дать указание пересчитать квартирную плату с учетом собак в квартире и ввести срочно налоги на всех породистых собак. Просто, выгодно, доступно можно получить в городскую казну

очень большие суммы, а не повышать постоянно квартплату.

Как можно в доме, где живут люди, держать таких собак, как бультерьеры, доberman, доги, овчарки и пр.? Этих собак даже ввозить в цивилизованные страны ((Франция, Америка, Англия и др.) запрещено. А у нас все собаки без намордников, ошейников, разгуливают по улицам, а иногда даже с детьми.

Кстати, ведь за собак везде берут большие налоги. Наши мэрия и все префектуры должны ввести огромные налоги на собак. Хозяева должны также платить в госказну налоги за воду, свет, лифт, мусор. А почему нет? Во всех странах содержание собак — дело очень дорогое. А уж штрафы за каждую мелочь — немыслимые.

Вот так, господа. Хотите иметь «друга-собаку» — пожалуйста. Но чтобы ваш «друг» никому не мешал. Надоело смотреть на снег и видеть мочу и дерьмо ваших друзей: это уж вы смотрите и убирайте. В Сингапуре за брошенный окурочек берут штраф в 300 долларов, а у нас куча собачьего дерьма на самом людном месте — само собой разумеется, будто так и надо.

Обращение к нашим городским и районным властям: 1. Ввести срочно налоги на породистых собак в размере 500—1000 долларов США в год. 2. Брать соответствующую плату за воду, лифт, мусор, свет, уборку и пр. С каждого лишнего прописанного человека берут, а почему не с собаки? 3. Обязать всех хозяев собак выгуливать их в ошейниках, намордниках. За нарушение ввести систему штрафов от 100 долл. и выше. Так делают во всем мире, мы что хуже всех? 4. Запретить выгул собак в парках, скверах, садах, лесах, дворах. За нарушение — соответственно штраф. Как это и делает во всех цивилизованных странах мира. 5. Отвести пустыри, которых в Москве огромное количество, под выгул собак. Обязать хозяев собак оборудовать эти места, огородить их, убирать, следить за порядком там. 6. Всех собак типа бультерьера и пр. изъять из нахождения в жилых домах, отвести им определенные нежилые помещения — питомники, где хозяева будут выгуливать их, ухаживать за своими собственными собаками, кормить и т. п., тренировать для боев и пр., — и платить, платить за все городу нашему.

Давайте думать о людях, городе, улице, доме, нашей с вами жизни. Это в наших силах. Да и вроде бы стыдно быть хозяевами города, где столько грязи, ворон и собак! Кстати, доходы от сборов надо будет пустить на благоустройство нашей столицы, ремонт дорог, парков, дворов и домов. Деньги сами идут к вам в руки, берите их и пользуйтесь. Вам приятно будет делать доброе дело, и люди вам спасибо скажут! Столица наша должна быть чистой, светлой, спокойной и доброй к людям! Пусть дети наши смеются, птицы поют, а собаки не лают. Друзья не могут

быть злы
ка иметь
жет, и по
обычно
одинок
вор, у
злые, не
ва прос

Ж

Жизн
ния, а
вая кл
римой
мацис
лос, ч
групп
Чер
ребен
ная и
ние с
ся се
его с
кров
мате
В
ноги
мож
В 6
жен
ку с
В
Есл
В
мо
у н
цев

быть злыми. Честное слово, друга-человека иметь все-таки лучше! Попробуйте, может, и понравится. С собаками там, у них, обычно живут старые девы, неудачники, одинокие люди. Неужели у нас столько одиноких? Если уж продолжать этот разговор, у них и собаки-то добрые, а у нас злые, нервные, голодные, а многие хозяева просто страдают комплексом неполноценности.

Конечно, каждый должен делать то, что он хочет. Но главное-то правило: делай, но чтобы ни ты, ни твоя собака не мешали ни мне, ни кому другому.

Парки, леса, скверы будут возвращены людям, а собаки займут свое место у ног хозяина на отведенном участке, на пустыре, — в ошейниках и намордниках. («Завтра»).

Это интересно

ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА НАЧИНАЕТСЯ С ЗАЧАТИЯ

Жизнь человека начинается не с рождения, а с момента зачатия. Уже самая первая клетка — зигота — является неповторимой личностью и содержит всю информацию о человеке: его пол, рост, цвет волос, черты лица, строение всех белков, группу крови, способности.

Через несколько дней после зачатия у ребенка формируются дыхательная, нервная и пищеварительная системы, внутренние органы. Через 18 дней начинает биться сердце, в 21 день приходит в действие его собственная система кровообращения, кровь ребенка не смешивается с кровью матери и может отличаться по группе.

В 42 дня (6 недель) формируются руки, ноги, глаза, нос, уши, с помощью прибора можно снять энцефалограмму мозга. В 6 недель малыш совершает первые движения, хотя мать их не чувствует, поскольку он весит только 30 грамм.

В 8 недель ребенок умеет сосать палец. Если чувствует боль, то отдергивает руку.

В 10—11 недель ребенок так мал, что мог бы стоять на мизинце своего отца, но у него уже можно снять отпечатки пальцев, он двигает глазами, языком. Он чаще

глотает околоплодные воды, если их подсластить, и перестает глотать, если они будут горькими.

В 11—12 недель малыш дышит, реагирует на свет, тепло, шум. Все системы его органов полностью сформированы.

В 14 недель сердце ребенка перекачивает 24 литра крови в день. Он засыпает и просыпается вместе с матерью. Если на него направить яркий свет, он закроет лицо руками.

С точки зрения современной биологии (генетики и эмбриологии) жизнь человека как биологического индивидуума начинается с момента слияния ядер мужской и женской половых клеток и образования единого ядра, содержащего неповторимый генетический материал.

На всем протяжении внутриутробного развития новый человеческий организм не может считаться частью тела матери. Его нельзя уподобить органу или части органа материнского организма. Поэтому очевидно, что аборт на любом сроке беременности является намеренным прекращением жизни человека как биологического индивидуума. («Жизнь»)

МУЖЧИНЫ ЧАЩЕ ХОТЯТ СТАТЬ ЖЕНЩИНАМИ...

В Швеции насчитывается уже примерно 250 человек, которые поменяли свой пол, то есть из мужчин превратились в женщин, и наоборот. Как они себя чувствуют? На этот вопрос попытался ответить психиатр Уве Будлунд.

В течение длительного времени он ведет наблюдение за 19 такими секспревращенцами, которые сочли, что природа ошиблась в определении их пола, а потому решили его изменить с помощью современной медицины:

— 13 пациентов из этой группы чувствуют себя хорошо, — констатирует Уве Будлунд в своей докторской диссертации. — Они ведут нормальный образ жизни. Более того, у них возникло ощущение более полноценной жизни, чем это было прежде. Трое не ощутили особых перемен. И только трое говорят, что им стало хуже».

Психиатр считает, что высокий процент положительного исхода операций объяс-

няется прежде всего той строжайшей системой принятия решений, через которую должны пройти люди, изъявляющие желание поменять свой пол. Процесс превращения мужчины в женщину и женщины в мужчину занимает в общей сложности 6—10 лет.

Для начала с такими людьми проводятся длительные собеседования, в ходе которых хотят убедиться, что желание пациентов действительно вызвало серьезными причинами. Разумеется, проводятся также скрупулезные исследования, в частности, гормональные, которые должны подтвердить возможность проведения превращения.

Затем этим людям предоставляется срок в два года, на протяжении которого им следует вести себя так, как будто они уже стали субъектами противоположного пола. И только после всего этого врачи принимают решение о хирургических операциях.

КАК ПОСТУПИТЬ ПО ЗАКОНУ

Мы продолжаем вести важную для всех нас, уважаемые читатели, рубрику — «Как поступить по закону». Как вести себя в той или иной ситуации, как быстрее решить тот или иной жизненный для нас вопрос, как правильно составить документ в арбитражный, народный суды? Эти и другие вопросы нередко возникают перед нами, и не всегда мы знаем на них ответы. А знать следует, если мы хотим жить и работать по закону.

В рубрике «Как поступить по закону» можно познакомиться с важнейшими законами и механизмами их исполнения, другими нормативными документами, без которых нельзя обойтись.

За что можно родителей лишить их прав?

В соответствии со ст. 69 Семейного кодекса РФ родители или один из них могут быть лишены родительских прав, если установлено, что они уклоняются от выполнения своих обязанностей по воспитанию детей или злоупотребляют своими родительскими правами: жестоко обращаются с детьми, оказывают вредное влияние на детей своим аморальным поведением, а также если родители являются хроническими алкоголиками или наркоманами.

Что можно оставить по завещанию и кому?

Согласно разделу УП ГК РСФСР каждый гражданин может оставить по завещанию все свое имущество или часть его одному или нескольким лицам, как входящим, так и не входящим в круг наследников по закону. Завещатель может в завещании лишить права наследования одного, нескольких лиц или всех наследников по закону.

Завещатель вправе в любое время изменить или отменить сделанное им завещание, составив новое завещание. Завещание, составленное позднее, отменяет ранее составленное завещание полностью или в части, в которой оно противоречит завещанию, составленному позднее.

Завещатель вправе указать в завещании другого наследника на случай, если назначенный им наследник умрет до открытия наследства или не примет его.

Завещатель вправе возложить на наследника по завещанию исполнение какого-либо обязательства (завещательный отказ) в пользу одного или нескольких лиц (отказополучателей), которые приобретают право требовать его исполнения. На наследника, к которому переходит жилой дом, завещатель вправе возложить обязательство предоставить другому лицу пожизненное

пользование этим домом или определенной частью его. При последующем переходе права собственности на дом или его часть право пожизненного пользования сохраняется за ним.

Лицо, вступившее в права наследования и получившее свидетельство о праве на наследство, становится собственником соответствующего имущества. Поэтому оно не может быть ограничен в праве распоряжения этим имуществом каким-либо условием в завещании.

Несовершеннолетние или нетрудоспособные дети наследодателя, а также нетрудоспособные супруг, родители и иждивенцы умершего наследуют, независимо от содержания завещания, не менее двух третей доли, которая причиталась бы каждому из них при наследовании по закону (обязательная доля).

Каким образом оформляется факт отсутствия в доме (квартире) горячей воды, газа и т. д.?

Оформление документов, подтверждающих факт отсутствия одного из видов коммунальных услуг (отопления, холодного или горячего водоснабжения, газоснабжения), производится в следующем порядке.

Если отопление, холодное или горячее водоснабжение, газ отсутствуют во всех квартирах дома (подъезде, группы домов), то инициатором по составлению акта об отсутствии услуг должно выступать жилищное предприятие (дирекция единого заказчика, правление ЖК, ЖСК, товарищество собственников, прочая организация, в управлении и на балансе которой находится дом) или ремонтно-эксплуатационное предприятие — указанное зависит от определенных договором условий обслуживания дома.

Время прекращения поставки или время отсутствия поставки услуг (в частности, отопительного периода или не включения горячей воды — при истечении нормативно-

го срока ремонтных работ) должно быть отмечено в журнале объединенной диспетчерской службы — ОДС (правления). Затем указывается время (дата, час) начала работы систем тепло-, газо- или водоснабжения и составляется соответствующий акт. Акт подписывается сотрудниками жилищного предприятия, уполномоченным на то приказом по предприятию (техник-смотритель, инженер, старший диспетчер и т. п.), а также представителем общественности дома (домов, подъезда) и соответствующего ресурсоснабжающего предприятия, если его вина в отсутствии или плохом качестве услуги неоспорима или вопрос об ответственности имеет спорный характер. Представитель ресурсоснабжающего предприятия приглашается телефонограммой, имеющей номер, дату (ее копия подлежит хранению в течение года). Если представитель ресурсоснабжающего предприятия не явился, об этом делается соответствующая запись в акте с указанием номера и даты посланной телефонограммы. Копия телефонограммы прикладывается к акту. Оформленный таким образом акт является для жилищного предприятия основанием для отнесения на убытки суммы перерасчетов населению коммунальных платежей за непоставку услуг или же предъявления их ресурсоснабжающему предприятию.

При температуре воздуха в помещении или горячей воды ниже нормативных параметров по заявке жильца через ОДС (правление) квартиру обязан посетить уполномоченный на то сотрудник жилищного предприятия (техник-смотритель, инженер и т. п.), проверить работу нагревательных приборов и системы водоснабжения, замерить температуру воздуха или воды и составить акт. Если жалоба поступила на низкую температуру воздуха в квартире, то в акте обязательно указывается, проведены ли ее жильцом мероприятия по утеплению оконных и дверных заполнений.

Влечет ли юридические последствия недействительная сделка?

В соответствии со ст. 167 ГК РФ недействительная сделка не влечет юридических последствий. При недействительности сделки каждая из сторон обязана возвратить другой все полученное по сделке, а в случае невозможности возвратить полученное в натуре (в том числе тогда, когда полученное выражается в пользовании имуществом, выполненной работе или предоставленной услуге) возместить его стоимость в деньгах.

Выплачивается ли пенсия гражданам, выехавшим на постоянное место жительства в ближайшее зарубежье?

Пенсионное обеспечение граждан, выехавших на постоянное место жительства в

ближайшее зарубежье регулируется Соглашением стран СНГ «О гарантиях прав граждан государств — участников Содружества Независимых Государств в области пенсионного обеспечения» от 13 марта 1992 г.

Согласно ст. 7 Соглашения при переселении пенсионера в пределах государств — участников Соглашения выплата пенсии по прежнему месту жительства прекращается, если пенсия того же вида предусмотрена законодательством государства по новому месту жительства. Размер пенсии пересматривается в соответствии с законодательством государства — участника Соглашения по новому месту жительства пенсионера.

Как определяется размер пенсии по инвалидности?

Закон РСФСР «О государственных пенсиях в РСФСР» от 20 ноября 1990 г. № 340-I устанавливает зависимость размера пенсии по инвалидности от среднемесячного заработка, из которого исчисляется пенсия. В соответствии со ст. 31 Закона полная пенсия по инвалидности II группы исчисляется по единым нормам независимо от стажа в размере 75% среднемесячного заработка. Однако если заработок небольшой и размер пенсии оказывается слишком мал, то действует правило ст. 32 Закона, согласно которому пенсия по инвалидности II группы не может быть меньше минимального размера пенсии по старости. Лицам, проживающим в регионах, где установлены районные коэффициенты к заработной плате, этот минимальный размер повышается на районный коэффициент, действующий в регионе. К пенсии по инвалидности начисляются предусмотренные Законом надбавки и производятся повышения. Кроме того, к пенсии начисляется компенсационная выплата.

Какие надбавки начисляются к пенсии по старости?

В соответствии со ст. 21 Закона РСФСР «О государственных пенсиях в РСФСР» от 20 ноября 1990 г. № 340-I к пенсии по старости установлены следующие надбавки:

на уход за пенсионером в размере минимальной пенсии по старости, если он является инвалидом I группы или достиг возраста 80 лет и в размере 2/3 минимального размера пенсии по старости, если он нуждается в постоянном постороннем уходе (помощи, надзоре) по заключению лечебного учреждения;

на нетрудоспособных иждивенцев неработающим пенсионерам в размере 2/3 минимальной пенсии по старости на каждого нетрудоспособного иждивенца и в размере 1/2 минимальной пенсии по старости на не-

трудоспособного иждивенца-инвалида III группы.

Кто имеет право на предоставление льготы 100% минимальной пенсии за тяжелую работу в годы ВОВ?

Согласно ст. 110 Закона РСФСР «О государственных пенсиях в РСФСР» от 20 ноября 1990 г. № 340-I как гражданам, проработавшим не менее 6 месяцев в годы Великой Отечественной войны, исключая время работы в районах, временно оккупированных неприятелем, или награжденным орденами и медалями СССР за самоотверженный труд и безупречную воинскую службу в тылу в годы Великой Отечественной войны, так и гражданам (не являющимся участниками ВОВ), не менее 6 месяцев находившимся на военной службе в период с 22 июня 1941 г. по 3 сентября 1945 г., предусмотрено повышение в размере 50% минимальной пенсии по старости.

В каком документе говорится о зачете военной службы по призыву в общий трудовой стаж?

О зачете времени военной службы по призыву в общий трудовой стаж и стаж работы по специальности из расчета — 1 месяц военной службы за 2 месяца работы говорится в п. 3 ст. 10 Закона РФ «О статусе военнослужащего» от 22 января 1991 г. № 4338. Кроме того, в новой редакции ст. 90 Закона РСФСР «О государственных пенсиях в РСФСР» (изменения внесены Федеральным законом № 10-ФЗ от 1995 г. «О внесении изменений и дополнений в отдельные законодательные акты Российской Федерации в связи с принятием Закона Российской Федерации «О статусе военнослужащих») записано, что военная служба по призыву засчитывается в общий трудовой стаж в двойном размере.

Обязаны ли уплачивать страховые взносы (Фонд занятости, медстрахование) предприниматели без образования юридического лица?

Круг плательщиков (а также страховой тариф взносов и порядок предоставления льгот) в Фонд занятости установлен Законом РФ «О страховых тарифных взносах в Фонд социального страхования Российской Федерации, в государственный Фонд занятости населения Российской Федерации и на обязательное медицинское страхование граждан на первый квартал 1993 года» от 25 декабря 1992 г. № 4230-I от 30 марта 1993 г. № 4696-I («... на второй квартал 1993 г.») и Постановлением Верховного Совета РФ «О тарифах стра-

ховых взносов в Пенсионный фонд Российской Федерации, Фонд социального страхования Российской Федерации и государственный Фонд занятости населения Российской Федерации на второе полугодие 1993 года» от 9 июля 1993 г. № 5357-I.

В соответствии с названными нормативными актами обязанность уплаты взносов в указанный Фонд установлена для работодателей предприятий, организаций, учреждений и иных хозяйствующих субъектов, независимо от форм собственности.

Следует иметь в виду, что от уплаты страховых взносов в Фонд занятости освобождены только общественные организации инвалидов, находящиеся в собственности этих организаций предприятия, объединения и учреждения, созданные для осуществления их уставных целей, а со второго полугодия 1993 г. также освобождены и религиозные объединения, находящиеся в их собственности предприятия и учреждения, созданные для осуществления их уставных целей (письмо Государственного комитета РФ от 16 февраля 1993 г. № 15/46 «О методическом пособии по вопросам практики применения законодательства, регулирующего порядок отчислений страховых взносов и средств в государственные внебюджетные социальные фонды»).

Постановлением Верховного Совета РФ от 24 февраля 1993 г. № 4543-I «О порядке финансирования обязательного медицинского страхования граждан на 1993 год» утверждено «Положение о порядке уплаты страховых взносов в Федеральный и территориальные фонды обязательного медицинского страхования». Согласно названному Положению плательщиками страховых взносов в Федеральный и территориальные фонды обязательного медицинского страхования являются предприятия, учреждения, организации и иные хозяйствующие субъекты независимо от форм собственности. Предприниматели (без образования юридического лица) уплачивают страховые взносы с тех видов доходов и в те сроки, которые определены для этой категории работающих граждан законодательством РФ о подоходном налоге с физических лиц.

Взимается ли с физических лиц подоходный налог с прибыли, полученной от продажи акций?

Доходы, получаемые гражданами от продажи принадлежащих им акций и других ценных бумаг, включаются в состав совокупного налогооблагаемого дохода с соблюдением условий, предусмотренных пп. «т» п.1 ст. 3 Закона РФ «О подоходном налоге с физических лиц» от 7 декабря 1991 г. № 1998-I, т. е. суммы, полученные в пределах 1000/кратного установленного законом размера минимальной месячной

оплаты
адаптации

Как
та?

В со
банках
РСФСР
привле
от час
предос
ковски
рые и
режде

Выда
вом з
кредит
рядок
размер
средств

Пре
вещей
зичес
сти п
займа
долж
ра и
ве (б

До
врем
сурс
ществ
ются
доба
«О
жен
разл
№ 2

Н
Рос
под

П
от
ло
ра
но
но
ек
бе
На
на
«И
с
ц
с
в
в
з
у
у
г
с

оплаты труда, подоходным налогом не облагаются.

Как правильно оформить выдачу кредита?

В соответствии с Законом РСФСР «О банках и банковской деятельности в РСФСР» от 2 декабря 1990 г. № 395-I привлечение денежных средств (вкладов) от частных (физических) лиц, а также предоставление кредитов являются банковскими операциями, осуществлять которые имеют право банки и кредитные учреждения на основе лицензий.

Выдача кредита производится посредством заключения кредитного договора. В кредитном договоре предусматривается порядок выдачи кредита, срок его возврата, размер платы за пользование кредитными средствами и другие условия.

Предоставление денежных средств или вещей между юридическими и (или) физическими лицами на условиях возвратности производится на основании договоров займа. Совершение договоров займа не должно носить систематического характера и производится на безвозмездной основе (без взимания процентов).

Доходы, полученные от передачи во временное пользование финансовых ресурсов при отсутствии лицензии на осуществление банковских операций включаются в оборот, облагаемый налогом на добавленную стоимость (Указ Президента «О некоторых изменениях в налогообложении и взаимоотношениях бюджетов различных уровней» от 22 декабря 1993 г. № 2270).

На каком основании Госгортехнадзор России выдает лицензии на эксплуатацию подъемных сооружений?

Постановлением Госгортехнадзора РФ от 3 июля 1993 г. № 20 утверждено Положение «О порядке выдачи специальных разрешений (лицензий) на виды деятельности, связанные с повышенной опасностью промышленных производств (объектов) и работ, а также с обеспечением безопасности при пользовании недрами». Названное Положение распространяется на виды деятельности, подпадающие под «Перечень видов деятельности, связанных с повышенной опасностью промышленных производств (объектов) и работ, а также с обеспечением безопасности при пользовании недрами, на проведение которых выдается специальное разрешение (лицензия) органами Госгортехнадзора России», утвержденный Указом Президента РФ «Об утверждении Положения о федеральном горном и промышленном надзоре России» от 18 февраля 1993 г. № 23.

Лицензирование осуществляется с целью государственного регулирования в области

обеспечения безопасности промышленных производств (объектов) и работ повышенной опасности, а также защиты промышленного персонала, населения и окружающей среды от воздействия опасных факторов производственной деятельности.

Виды деятельности, на проведение которых выдается специальное разрешение (лицензия) органами Госгортехнадзора России, определяются в приложении № 1 к Положению. Согласно п. 1.2.3, к таким видам деятельности относится проектирование и эксплуатация подъемных сооружений: грузоподъемных кранов, подъемников (вышек), лифтов, эскалаторов, фуникулеров, подвесных пассажирских и грузовых канатных дорог (регистрируемых в органах Госгортехнадзора России).

Надо ли нотариально заверять договор об ипотеке?

В соответствии со ст. 339 части первой ГК РФ договор об ипотеке (о залоге недвижимого имущества) подлежит нотариальному удостоверению. Несоблюдение названного правила влечет недействительность договора о залоге (об ипотеке).

Что такое фермерское хозяйство и как юридически оно оформляется?

В соответствии со ст. 1 Закона РФ «О крестьянском (фермерском) хозяйстве» от 22 ноября 1990 г. № 348-I крестьянское (фермерское) хозяйство является самостоятельным субъектом с правами юридического лица, который на основе использования отдельным гражданином, семьей или группой граждан находящейся в их собственности или арендованной ими земли и имущества осуществляет производство, переработку и реализацию сельскохозяйственной продукции. Членами крестьянского хозяйства считаются трудоспособные члены семьи и другие граждане, совместно ведущие хозяйство.

Регистрацией крестьянского хозяйства является выдача государственного акта на право собственности на землю, подписания договора на аренду земельного участка. После выдачи такого акта хозяйство приобретает статус юридического лица. Кроме того, на каждое крестьянское хозяйство заводится регистрационная карточка (ст. 9 вышеназванного Закона).

Как правильно оформлять аренду имущества?

Использование одним лицом имущества, принадлежащего другому лицу, оформляется договором имущественного найма (аренды), либо договором поднайма (субаренды). В таких договорах определяются, в частности, размер и порядок внесения наемной (арендной) платы, порядок

погашения расходов по содержанию имущества (в частности, расходы на коммунальные услуги, электро- и тепловую энергию и т. д.), а также и другие условия. Для заключения договора поднайма (субаренды) необходимо получить предварительное согласие собственника.

Можно ли заменить купленную бракованную вещь?

Статья 20 Закона РФ «О защите прав потребителей» № 2300-1 от 7 февраля 1992 г. устанавливает, что в случае обнаружения потребителем недостатков товара продавец (изготовитель) обязан заменить его немедленно, а при необходимости дополнительной проверки качества товара — в течение 20 дней с момента предъявления требований потребителем. В случае отсутствия товара в настоящий момент срок, предоставленный законом продавцу (изготовителю) для замены товара продлевается до месяца.

В соответствии со ст. 22 этого же Закона при требовании выплаты денег за сданный некачественный товар потребителю должна быть полностью выплачена стоимость данного товара на момент предъявления соответствующего требования.

В соответствии со ст. 18 Закона о защите прав потребителей, гражданин имеет право предъявить претензии в любой форме собственности в течение гарантийного срока, установленного изготовителем. Условия, ущемляющие права потребителей по сравнению с правилами, установленными законодательством, в соответствии со ст. 14 указанного Закона признаются недействительными.

Защита прав потребителей, предусмотренных законодательством, осуществляется судом, причем потребители освобождаются от уплаты государственной пошлины по искам, связанным с нарушением их прав. Исковое заявление можно подать по месту жительства.

Может ли взыскать неустойку индивидуальный подписчик с отделения связи за непоступившую корреспонденцию?

Ответственность предприятий связи перед клиентами строится на основании Закона РФ «О почтовой связи» от 5 июля 1995 г. Предприятия связи в случае неисполнения или ненадлежащего исполнения обязательств, несут ответственность перед клиентами, в частности: за утрату почтовых отправлений, за недостачу или повреждение почтового отправления, за задержку доставки ценных почтовых отправлений. В случае недоставки газет, журналов и других периодических изданий предприятие связи должно доставить подписчику недоставленные издания. При невозможности доставки таких изданий подписчику возмещается их стоимость.

Отправитель или адресат имеет право предъявить предприятию связи претензию о возмещении ущерба, связанного с утратой почтового отправления, недостачей или повреждением вложения почтового отправления, невыплатой денег по почтовому или телеграфному денежному переводу, а также о возврате денег, ценных бумаг и других предметов, вынутых из нерозданных почтовых отправлений, а также претензии по подписке в течение 6 месяцев со дня подачи на предприятие связи почтового или телеграфного отправления.

Каков порядок обжалования и пересмотра судебных решений?

Законодательством установлен следующий порядок обжалования и пересмотра судебных решений:

— решение суда первой инстанции, не вступившее в законную силу, может быть обжаловано в суд второй (кассационной) инстанции в течение 10 дней после вынесения решения в окончательной форме;

— решение суда, вступившее в законную силу, может быть пересмотрено в порядке судебного надзора по протестам Генерального прокурора и заместителей Генерального прокурора Российской Федерации, Председателя Верховного Суда и заместителей Председателя Верховного Суда Российской Федерации, председателей Верховных судов и прокуроров автономных республик, краев, областей и городов;

— решения, вступившие в законную силу, могут быть пересмотрены по вновь открывшимся обстоятельствам. Вступившее в законную силу решение пересматривается по вновь открывшимся обстоятельствам судом, вынесшим это решение. Основаниями для пересмотра решений по вновь открывшимся обстоятельствам являются:

1. существенные для дела обстоятельства, которые не были и не могли быть известны заявителю;

2. установленные вступившим в законную силу приговором суда ложные показания свидетеля, заведомо ложное заключение эксперта, заведомо неправильный перевод, подложность документов либо вещественных доказательств, повлекшие за собой постановление незаконного или необоснованного решения;

3. установленные вступившим в законную силу приговором суда преступные действия сторон, других лиц, участвующих в деле, либо их представителей или преступные деяния судей, совершенные при рассмотрении данного дела;

4. отмена решения, приговора, определения или постановления суда либо постановления иного органа, послужившего основанием к вынесению данного решения, определения или постановления.

Статья
кодекса

1. П...
телью)
нение
совмес
хозяйс
во, п
сельск
выпол
служи
нован
участ
стника
сов. 3

тами
жет 6
деятел
водств
ческой

2. ч...
ва не
субсид
рах и
ном
установ

3. с...
ва до
слова
«арте

4. п...
ных п
их чл
с нас
водств

Статья
ных к

1. ...
водств
установ

его чл
2. У
помим

Начал

По многочисленным просьбам наших читателей продол-
жаем публиковать принятый Государственной Думой Граж-
данский кодекс Российской Федерации. На наш взгляд, каж-
дый гражданин России, если он успешно хочет бороться с
бюрократией, с незаконным должен хорошо знать все раз-
делы этого документа.

Гражданский кодекс Российской Федерации

Подраздел 2. Лица

Глава 4. Юридические лица

§ 3. Производственные кооперативы

Статья 107. Понятие производственного кооператива

1. Производственным кооперативом (ар-
телью) признается добровольное объеди-
нение граждан на основе членства для
совместной производственной или иной
хозяйственной деятельности (производст-
во, переработка, сбыт промышленной,
сельскохозяйственной и иной продукции,
выполнение работ, торговля, снабжение,
служивание, оказание других услуг), ос-
нованной на их личном трудовом и ином
участии и объединения его членами (уча-
стниками) имущественных паевых взно-
сов. Законом и учредительными докумен-
тами производственного кооператива мо-
жет быть предусмотрено участие в его
деятельности юридических лиц. Произ-
водственный кооператив является коммер-
ческой организацией.

2. Члены производственного кооперати-
ва несут по обязательствам кооператива
субсидиарную ответственность в разме-
рах и в порядке, предусмотренных зако-
ном о производственных кооперативах и
уставом кооператива.

3. Фирменное наименование кооперати-
ва должно содержать его наименование и
слова «производственный кооператив» или
«артель».

4. Правовое положение производствен-
ных кооперативов и права и обязанности
их членов определяются в соответствии
с настоящим Кодексом законами о произ-
водственных кооперативах.

Статья 108. Образование производствен-
ных кооперативов.

1. Учредительным документом произ-
водственного кооператива является его
устав, утверждаемый общим собранием
его членов.

2. Устав кооператива должен содержать
помимо сведений, указанных в пункте 2

статьи 52 настоящего Кодекса, условия о
размере паевых взносов членов коопера-
тива; о составе и порядке внесения пае-
вых взносов членами кооператива и их
ответственности за нарушение обязатель-
ства по внесению паевых взносов; о ха-
рактере и порядке трудового участия его
членов в деятельности кооперативов и их
ответственности за нарушение обязатель-
ства по личному трудовому участию; о
порядке распределения прибыли и убыт-
ков кооператива; о размере и условиях
субсидиарной ответственности его членов
по долгам кооператива; о составе и ком-
петенции органов управления кооперати-
вом и порядке принятия ими решений, в
том числе о вопросах, решения по кото-
рым принимаются единогласно или квали-
фицированным большинством голосов.

3. Число членов кооператива не должно
быть менее пяти.

Статья 109. Имущество производствен-
ного кооператива

1. Имущество, находящееся в собствен-
ности производственного кооператива, де-
лится на паи его членов в соответствии
с уставом кооператива.

Уставом кооператива может быть уста-
новлено, что определенная часть принад-
лежащего кооперативу имущества состав-
ляет неделимые фонды, используемые на
цели, определяемые уставом.

Решение об образовании неделимых
фондов принимается членами кооперати-
ва единогласно, если иное не предусмот-
рено уставом кооператива.

2. Член кооператива обязан внести к
моменту регистрации кооператива не ме-
нее десяти процентов паевого взноса, а
остальную часть — в течение года с мо-
мента регистрации.

3. Кооператив не вправе выпускать ак-
ции.

Как поступить по закону

14. Члены кооператива распределяют свой паевой капитал в соответствии с их трудом и вкладом в общий паевой фонд не предусмотрен законом и уставом кооператива.

В таком же порядке распределяется имущество, оставшееся после ликвидации кооператива и удовлетворения требований его кредиторов.

Статья 110. Управление в производственном кооперативе

1. Высшим органом управления кооперативом является общее собрание его членов.

В кооперативе с числом членов более пятидесяти может быть создан наблюдательный совет, который осуществляет контроль за деятельностью исполнительных органов кооператива.

Исполнительными органами кооператива являются правление и (или) его председатель. Они осуществляют текущее руководство деятельностью кооператива и подотчетны наблюдательному совету и общему собранию членов кооператива.

Членами наблюдательного совета и правления кооператива, а также председателем кооператива могут быть только члены кооператива. Член кооператива не может одновременно быть членом наблюдательного Совета и членом правления либо председателем кооператива.

2. Компетенция органов управления кооперативом и порядок принятия ими решений определяются законом и уставом кооператива.

3. К исключительной компетенции общего собрания членов кооператива относятся:

- 1) изменение устава кооператива;
- 2) образование наблюдательного совета и прекращение полномочий его членов, а также образование и прекращение полномочий исполнительных органов кооператива, если это право по уставу кооператива не передано его наблюдательному совету;
- 3) прием и исключение членов кооператива;
- 4) утверждение годовых отчетов и бухгалтерских балансов кооператива и распределение его прибыли и убытков;
- 5) решение о реорганизации и ликвидации кооператива.

Законом о производственных кооперативах и уставом кооператива к исключительной компетенции общего собрания может быть также отнесено решение иных вопросов.

Вопросы, отнесенные к исключительной компетенции общего собрания или наблюдательного совета кооператива, не могут быть переданы ими на решение исполнительных органов кооператива.

4. Члены кооператива имеют право при принятии решений общим собранием.

Статья 111. Прекращение членства в производственном кооперативе и переход

1. Член кооператива вправе по своему усмотрению выйти из кооператива. В этом случае ему должна быть выплачена стоимость пая или выдано имущество, соответствующее его паю, а также осуществлены другие выплаты, предусмотренные уставом кооператива.

Выплата стоимости пая или выдача соответствующего имущества выходящему члену кооператива производится по окончании финансового года и утверждении бухгалтерского баланса кооператива, если иное не предусмотрено уставом кооператива.

2. Член кооператива может быть исключен из кооператива по решению общего собрания в случае неисполнения или ненадлежащего исполнения обязанностей, возложенных на него уставом кооператива, а также в других случаях, предусмотренных законом и уставом кооператива.

Член наблюдательного совета или исполнительного органа может быть исключен из кооператива по решению общего собрания в связи с его членством в аналогичном кооперативе.

Член кооператива, исключенный из него, имеет право на получение пая и других выплат, предусмотренных уставом кооператива, в соответствии с пунктом 1 настоящей статьи.

3. Член кооператива вправе передать свой пай или его часть другому члену кооператива, если иное не предусмотрено законом и уставом кооператива.

Передача пая (его части) гражданину, не являющемуся членом кооператива, допускается лишь с согласия кооператива. В этом случае другие члены кооператива пользуются преимущественным правом покупки такого пая (его части).

4. В случае смерти члена производственного кооператива его наследники могут быть приняты в члены кооператива, если иное не предусмотрено уставом кооператива. В противном случае кооператив выплачивает наследникам стоимость пая умершего члена кооператива.

5. Обращение взыскания на пай члена производственного кооператива по собственным долгам члена кооператива допускается лишь при недостатке иного его имущества для покрытия таких долгов в порядке, предусмотренном законом и уставом кооператива. Взыскание по долгам члена кооператива не может быть обращено на неделимые фонды кооператива.

Статья 112. Реорганизация и ликвидация производственных кооперативов

1. Производственный кооператив может быть добровольно реорганизован или ликвидирован по решению общего собрания его членов.

2. Производственный кооператив по единогласному решению его членов может преобразоваться в хозяйственное товарищество или общество.

§ 4. Государственные и муниципальные унитарные предприятия

Статья 113. Унитарное предприятие

1. Унитарным предприятием признается коммерческая организация, не наделенная правом собственности на закрепленное за ней собственником имущество. Имущество унитарного предприятия является неделимым и не может быть распределено по вкладам (долям, паям), в том числе между работниками предприятия.

Устав унитарного предприятия должен содержать помимо сведений, указанных в пункте 2 статьи 52 настоящего Кодекса, сведения о предмете и целях деятельности предприятия, а также о размере уставного фонда предприятия, порядке и источниках его формирования.

В форме унитарных предприятий могут быть созданы только государственные и муниципальные предприятия.

2. Имущество государственного или муниципального унитарного предприятия находится соответственно в государственной или муниципальной собственности и принадлежит такому предприятию на праве хозяйственного ведения или оперативного управления.

3. Фирменное наименование унитарного предприятия должно содержать указание на собственника его имущества.

4. Органы унитарного предприятия является руководитель, который назначается собственником либо уполномоченным собственником органом и им подотчетен.

5. Унитарное предприятие отвечает по своим обязательствам всем принадлежащим ему имуществом.

Унитарное предприятие не несет ответственности по обязательствам собственника его имущества.

6. Правовое положение государственных и муниципальных унитарных предприятий определяется настоящим Кодексом и законом о государственных и муниципальных унитарных предприятиях.

Статья 114. Унитарное предприятие, основанное на праве хозяйственного ведения

1. Унитарное предприятие, основанное на праве хозяйственного ведения, создается по решению уполномоченного на то государственного органа или органа местного самоуправления.

2. Учредительным документом предприятия, основанного на праве хозяйственного ведения, является его устав, утверждаемый уполномоченным на то государственным органом или органом местного самоуправления.

3. Размер уставного фонда предприятия, основанного на праве хозяйственного ведения, не может быть менее суммы, определенной законом о государственных и муниципальных унитарных предприятиях.

4. До государственной регистрации предприятия, основанного на праве хозяйственного ведения, уставный фонд предприятия должен быть полностью оплачен собственником.

5. Если по окончании финансового года стоимость чистых активов предприятия, основанного на праве хозяйственного ведения, окажется меньше размера уставного фонда, орган, уполномоченный создавать такие предприятия, обязан произвести в установленном порядке уменьшение уставного фонда. Если стоимость чистых активов становится меньше размера, определенного законом, предприятие может быть ликвидировано по решению суда.

6. В случае принятия решения об уменьшении уставного фонда предприятие обязано письменно уведомить об этом своих кредиторов.

Кредитор предприятия вправе потребовать прекращения или досрочного исполнения обязательства, должником по которому является это предприятие, и возмещения убытков.

7. Унитарное предприятие, основанное на праве хозяйственного ведения, может создать в качестве юридического лица другое унитарное предприятие путем передачи ему в установленном порядке части своего имущества в хозяйственное ведение (дочернее предприятие).

Учредитель утверждает устав дочернего предприятия и назначает его руководителя.

8. Собственник имущества предприятия, основанного на праве хозяйственного ведения, не отвечает по обязательствам предприятия, за исключением случаев, предусмотренных пунктом 3 статьи 56 настоящего Кодекса. Это правило также применяется к ответственности предприятия, учредившего дочернее предприятие, по обязательствам последнего.

Статья 115. Унитарное предприятие, основанное на праве оперативного управления

1. В случаях, предусмотренных законом о государственных и муниципальных унитарных предприятиях, по решению Правительства Российской Федерации на базе имущества, находящегося в федеральной собственности, может быть образовано унитарное предприятие, основанное на праве оперативного управления (федеральное казенное предприятие).

Как поступить по закону

Устав является его уставом, утвержденным Правительством Российской Федерации.

3. Фирменное наименование предприятия, основанного на праве оперативного управления, должно содержать указание на то, что предприятие является казенным.

4. Права казенного предприятия на закрепленное на нем имущество определяют-

ся в соответствии со статьями 296 и 297 настоящего Кодекса.

5. Российская Федерация несет субсидиарную ответственность по обязательствам казенного предприятия при недостаточности его имущества.

6. Казенное предприятие может быть реорганизовано или ликвидировано по решению Правительства Российской Федерации.

§ 5. Некоммерческие организации

Статья 116. Потребительский кооператив

1. Потребительским кооперативам признается добровольное объединение граждан и юридических лиц на основе членства с целью удовлетворения материальных и иных потребностей участников, осуществляемое путем объединения его членами имущественных паевых взносов.

2. Устав потребительского кооператива должен содержать помимо сведений, указанных в пункте 2 статьи 52 настоящего Кодекса, условия о размере паевых взносов членов кооператива; о составе и порядке внесения паевых взносов членами кооператива и об их ответственности за нарушение обязательства по внесению паевых взносов; о составе и компетенции органов управления кооперативом и порядке принятия ими решений, в том числе о вопросах, решения по которым принимаются единогласно или квалифицированным большинством голосов; о порядке покрытия членами кооператива понесенных им убытков.

3. Наименование потребительского кооператива должно содержать указание на основную цель его деятельности, а также или слово «кооператив», или слова «потребительский союз» либо «потребительское общество».

4. Члены потребительского кооператива обязаны в течение трех месяцев после утверждения ежегодного баланса покрыть образовавшиеся убытки путем дополнительных взносов. В случае невыполнения этой обязанности кооператива может быть ликвидирован в судебном порядке по требованию кредиторов.

Члены потребительского кооператива солидарно несут субсидиарную ответственность по его обязательствам в пределах невнесенной части дополнительного взноса каждого из членов кооператива.

5. Доходы, полученные потребительским кооперативом от предпринимательской деятельности, осуществляемой кооперативом в соответствии с законом и уставом, распределяются между его членами.

6. Правовое положение потребительских кооперативов, а также права и обязанности их членов определяются в соответствии с настоящим Кодексом, законами о потребительских кооперативах.

Статья 117. Общественные и религиозные организации (объединения)

1. Общественными и религиозными организациями (объединениями) признаются добровольные объединения граждан, в установленном законом порядке объединяющихся на основе общности их интересов для удовлетворения духовных или иных нематериальных потребностей.

Общественные и религиозные организации являются некоммерческими организациями. Они вправе осуществлять предпринимательскую деятельность лишь для достижения целей, ради которых они созданы, и соответствующую этим целям.

2. Участники (члены) общественных и религиозных организаций не сохраняют прав на переданное ими этим организациям в собственность имущество, в том числе на членские взносы. Они не отвечают по обязательствам общественных и религиозных организаций, в которых участвуют в качестве их членов, а указанные организации не отвечают по обязательствам своих членов.

3. Особенности правового положения общественных и религиозных организаций как участников отношений, регулируемых настоящим Кодексом, определяются законом.

Статья 118. Фонды

1. Фонды для целей настоящего Кодекса признаются не имеющая членства некоммерческая организация, учрежденная гражданами и (или) юридическими лицами на основе добровольных имущественных взносов, преследующая социальные, благотворительные, культурные, образовательные или иные общественно полезные цели.

Имущество, переданное фонду его учредителями (учредителем), является собственностью фонда. Учредители не отвечают по обязательствам созданного ими фонда, а фонд не отвечает по обязательствам своих учредителей.

2. Фонд использует имущество для целей, определенных в его уставе. Фонд вправе заниматься предпринимательской деятельностью, необходимой для достижения общественно полезных целей, ради которых создан фонд, и соответствующей этим целям. Для осуществления предпринимательской деятельности фонд вправе создавать хозяйственные общества или участвовать в них.

Фонд обя-

ты об испол-

3. Поряд

формирова

его уставом

4. Устав

ных в пунк

декса, долж

да, включа

цели фонда

том числе

ствяющем

о порядке

фонда и и

дения фон

случае его

Статья

ция фонда

1. Уста

ганами ф

возможи

ке.

Если с

де влече

можно п

а возмо

предусм

уполном

изменен

органов

го осущ

стью.

2. Ре

принят

совани

Фонд

1. Ес

осущес

лучени

2) е

нуты,

да не

3) в

тельн

тавом

4) п

коно

3. П

шест

требо

ли, у

Ст

1.

созд

ния

или

тер

час

Г

иму

ста

2

тел

ни

ста

по

от

4*

Фонд обязан ежегодно публиковать отчеты об использовании своего имущества.

3. Порядок управления фондом и порядок формирования его органов определяются его уставом, утверждаемым учредителями.

4. Устав Фонда помимо сведений, указанных в пункте 2 статьи 52 настоящего Кодекса, должен содержать: наименование фонда, включающее слово «фонд», сведения о цели фонда; указания об органах фонда, в том числе о попечительском совете, осуществляющем надзор за деятельностью фонда о порядке назначения должностных лиц фонда и их освобождения, о месте нахождения фонда, о судьбе имущества фонда в случае его ликвидации.

Статья 119. Изменение устава и ликвидация фонда

1. Устав фонда может быть изменен органами фонда, если уставом предусмотрена возможность его изменения в таком порядке.

Если сохранение устава в неизменном виде влечет последствия, которые было невозможно предвидеть при учреждении фонда, а возможность изменения устава в нем не предусмотрена, устав не изменяется уполномоченными лицами, право внесения изменений принадлежит суду по заявлению органов фонда или органа, уполномоченного осуществлять надзор за его деятельностью.

2. Решение о ликвидации фонда может принять только суд по заявлению заинтересованных лиц.

Фонд может быть ликвидирован:

1. Если имущество фонда недостаточно для осуществления его целей и вероятность получения необходимого имущества нереальна;

2) если цели фонда не могут быть достигнуты, а необходимые изменения целей фонда не могут быть произведены;

3) в случае уклонения фонда в его деятельности от целей, предусмотренных уставом;

4) в других случаях, предусмотренных законом.

3. В случае ликвидации фонда его имущество, оставшееся после удовлетворения требований кредиторов, направляется на цели, указанные в уставе фонда.

Статья 120. Учреждения

1. Учреждением признается организация, созданная собственником для осуществления управленческих, социально-культурных или иных функций некоммерческого характера и финансируемая им полностью или частично.

Права учреждения на закрепленное за ним имущество определяются в соответствии со статьей 296 настоящего Кодекса.

2. Учреждение отвечает по своим обязательствам находящимися в его распоряжении денежными средствами. При их недостаточности субсидиарную ответственность по его обязательствам несет собственник соответствующего имущества.

3. Особенности правового положения отдельных видов государственных и иных учреждений определяются законом и иными правовыми актами.

Статья 121. Объединения юридических лиц (ассоциации и союзы)

1. Коммерческие организации в целях координации их предпринимательской деятельности, а также представления и защиты общих имущественных интересов могут по договору между собой создавать объединения в форме ассоциаций или союзов, являющихся некоммерческими организациями.

Если по решению участников на ассоциацию (союз) возлагается ведение предпринимательской деятельности, такая ассоциация (союз) преобразуется в хозяйственное общество или товарищество в порядке, предусмотренном настоящим Кодексом, либо может создавать для осуществления предпринимательской деятельности хозяйственное общество или участвовать в таком обществе.

2. Общественные и иные некоммерческие организации, в том числе учреждения, могут добровольно объединяться в ассоциации (союзы) этих организаций.

Ассоциация (союз) некоммерческих организаций является некоммерческой организацией.

3. Члены ассоциации (союза) сохраняют свою самостоятельность и права юридического лица.

4. Ассоциации (союз) не отвечает по обязательствам своих членов. Члены ассоциации (союза) несут субсидиарную ответственность по ее обязательствам в размере и в порядке, предусмотренными учредительными документами ассоциации.

5. Наименование ассоциации (союза) должно содержать указание на основной предмет деятельности ее членов с включением слова «ассоциация» или «союз».

Статья 122. Учредительные документы ассоциации и союзов

1. Учредительными документами ассоциации (союза) является учредительный договор, подписанный ее членами, и утвержденный ими устав.

2. Учредительные документы ассоциации (союза) должны содержать помимо сведений, указанных в пункте 2 статьи 52 настоящего Кодекса, условия о составе и компетенции органов управления ассоциацией (союзом) и порядке принятия ими решений, в том числе о вопросах, решения по которым принимаются единогласно или квалифицированным большинством голосов членов ассоциации (союза), и о порядке распределения имущества, остающегося после ликвидации ассоциации (союза).

Статья 123. Права и обязанности членов ассоциаций и союзов

1. Члены ассоциации (союза) вправе безвозмездно пользоваться ее услугами.

2. Член ассоциации (союза) вправе по своему усмотрению выйти из ассоциации (союза) по окончании финансового года. В этом случае он несет субсидиарную ответственность по обязательствам ассоциации (союза) пропорционально своему взносу в течение двух лет с момента выхода.

Член ассоциации (союза) может быть исключен из него по решению остающихся участников в случаях и в порядке, установленных учредительных документами ассо-

циации (союза). В отношении ответственности исключенного члена ассоциации (союза) применяются правила, относящиеся к выходу из ассоциации (союза).

3. С согласия членов ассоциации (союза) а нее может войти новый участник. Вступление в ассоциацию (союз) нового участника может быть обусловлено его субсидиарной ответственностью по обязательствам ассоциации (союза), возникшим до его вступления.

Глава 5. Участие Российской Федерации, субъектов Российской Федерации, муниципальных образований в отношениях, регулируемых гражданским законодательством

Статья 124. Российская Федерация, субъекты Российской Федерации, муниципальные образования — субъекты гражданского права

1. Российская Федерация, субъекты Российской Федерации: республики, края, области, города федерального значения, автономные области, автономные округа, а также городские, сельские поселения и другие муниципальные образования выступают в отношениях, регулируемых гражданским законодательством, с начала их возникновения этих отношений — гражданскими и юридическими лицами.

2. К субъектам гражданского права, указанным в пункте 1 настоящей статьи, применяются нормы, определяющие участие юридических лиц в отношениях, регулируемых гражданским законодательством, если иное не вытекает из закона или особенностей данных субъектов.

Статья 125. Порядок участия Российской Федерации, субъектов Российской Федерации, муниципальных образований в отношениях, регулируемых гражданским законодательством.

1. От имени Российской Федерации и субъектов Российской Федерации могут своими действиями приобретать и осуществлять имущественные и личные неимущественные права и обязанности, выступать в суде органы государственной власти в рамках их компетенции, установленной актами, определяющими статус этих органов.

2. От имени муниципальных образований своими действиями могут приобретать и осуществлять права и обязанности, указанные в пункте 1 настоящей статьи, органы местного самоуправления в рамках их компетенции, установленной актами, определяющими статус этих органов.

3. В случаях и в порядке, предусмотренных федеральными законами, указами Президента Российской Федерации и постановлениями Правительства Российской Федерации, нормативными актами субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, по их специальному поручению от

их имени могут выступать государственные органы, органы местного самоуправления, а также юридические лица и граждане.

Статья 126. Ответственность по обязательствам Российской Федерации, субъекта Российской Федерации, муниципального образования

1. Российская Федерация, субъекты Российской Федерации, муниципальные образования отвечают по своим обязательствам принадлежащим им на праве собственности имуществом, кроме имущества, которое закреплено за созданным ими юридическими лицами на праве хозяйственного ведения или оперативного управления, а также имущества, которое может находиться только в государственной или муниципальной собственности.

Обращение взыскание на землю и другие природные ресурсы, находящиеся в государственной или муниципальной собственности, допускается в случаях, предусмотренных законом.

2. Юридические лица, созданные Российской Федерацией, субъектами Российской Федерации, муниципальными образованиями, не отвечают по их обязательствам.

3. Российская Федерация, субъекты Российской Федерации, муниципальные образования не отвечают по обязательствам созданных ими юридических лиц, кроме случаев, предусмотренных законом.

4. Российская Федерация не отвечает по обязательствам субъектов Российской Федерации и муниципальных образований.

5. Субъекты Российской Федерации, муниципальные образования не отвечают по обязательствам друг друга, а также по обязательствам Российской Федерации.

6. Правила пунктов 2—5 настоящей статьи не распространяются на случаи, когда Российская Федерация приняла на себя гарантию (поручительство) по обязательствам субъекта Российской Федерации, муниципального образования или юридического лица либо указанные субъекты приняли на себя гарантию (поручительство) по обязательствам Российской Федерации.

Статья
Российской Фе
гражданского
ем инос
и государ

Особ
Федерации
ции в
ским
странн
сударс
тете го

Статья
прав

К об
вещи,
иное
ные
резул
в том
(инте
альн

Статья
гражд

1. С
бодн
ного
ного
низан
собор
не о
Ви
дени
(объ
быть

Ви
рые
ным
кото
аль
но
ряд

3.
мог
ного
той
зак
сур

С
щи

1.
иму
мел
ные
зан
ние
наз
мно
ния

Подраздел 3. Объекты гражданских прав

Глава 6. Общие положения

Статья 127. Особенности ответственности Российской Федерации и субъектов Российской Федерации в отношениях, регулируемых гражданским законодательством, с участием иностранных юридических лиц, граждан и государств

Особенности ответственности Российской Федерации и субъектов Российской Федерации в отношениях, регулируемых гражданским законодательством, с участием иностранных юридических лиц, граждан и государств определяются законом об иммунитете государства и его собственности.

Статья 128. Виды объектов гражданских прав

К объектам гражданских прав относятся вещи, включая деньги и ценные бумаги, иное имущество, в том числе имущественные права; работы и услуги; информация; результаты интеллектуальной деятельности, в том числе исключительные права на них (интеллектуальная собственность); нематериальные блага.

Статья 129. Оборотоспособность объектов гражданских прав

1. Объекты гражданских прав могут свободно отчуждаться или переходить от одного лица к другому в порядке универсального правопреемства (наследование, реорганизация юридического лица) либо иным способом, если они не изъяты из оборота или не ограничены в законе.

Виды объектов гражданских прав, нахождение которых в обороте не допускается (объекты, изъятые из оборота), должны быть прямо указаны в законе.

Виды объектов гражданских прав, которые могут принадлежать лишь определенным участникам оборота либо нахождение которых в обороте допускается по специальному разрешению (объекты, ограниченно оборотоспособные), определяются в порядке, установленном законом.

3. Земля и другие природные ресурсы могут отчуждаться или переходить от одного лица к другому иными способами в той мере, в какой их оборот допускается законами о земле и других природных ресурсах.

Статья 130. Недвижимые и движимые вещи

1. К недвижимым вещам (недвижимое имущество, недвижимость), относятся земельные участки, участки недр, обособленные водные объекты и все, что прочно связано с землей, то есть объекты, перемещение которых без несоразмерного ущерба их назначению невозможно, в том числе леса, многолетние насаждения, здания, сооружения.

К недвижимым вещам относятся также подлежащие государственной регистрации воздушные и морские суда внутреннего плавания, космические объекты. Законом к недвижимым вещам может быть отнесено и иное имущество.

2. Вещи, не относящиеся к недвижимости, включая деньги и ценные бумаги, признаются движимым имуществом. Регистрация прав на движимые вещи не требуется, кроме случаев, указанных в законе.

Статья 131. Государственная регистрация недвижимости

1. Право собственности и другие вещные права на недвижимые вещи, ограничения этих прав, их возникновение, переход и прекращение подлежат государственной регистрации в едином государственном реестре учреждениями юстиции. Регистрации подлежат: право собственности, право хозяйственного ведения, право оперативного управления, право пожизненного наследуемого владения, право постоянного пользования, ипотека, сервитуты, а также иные права в случаях, предусмотренных настоящим Кодексом и иными законами.

2. В случаях, предусмотренных законом, наряду с государственной регистрацией могут осуществляться специальная регистрация или учет отдельных видов недвижимого имущества.

3. Орган, осуществляющий государственную регистрацию прав на недвижимость и сделок с ней, обязан по ходатайству правообладателя удостоверить произведенную регистрацию путем выдачи документа о зарегистрированном праве или сделке либо совершением надписи на документе, представленном для регистрации.

4. Орган, осуществляющий государственную регистрацию прав на недвижимость и сделок с ней, обязан предоставлять информацию о произведенной регистрации и зарегистрированных правах любому лицу.

Информация предоставляется в любом органе, осуществляющем регистрацию недвижимости, независимо от места совершения регистрации.

5. Отказ в государственной регистрации права на недвижимость или сделки с ней либо уклонение соответствующего органа от регистрации могут быть обжалованы в суде.

6. Порядок государственной регистрации и основания отказа в регистрации устанавливаются в соответствии с настоящим Кодексом законом о регистрации права на недвижимое имущество и сделок с ним.

Статья 132. Предприятие.

1. Предприятием как объектом прав признается имущественный комплекс, используемый для осуществления предпринимательской деятельности.

Предприятие в целом как имущественный комплекс признается недвижимостью.

2. Предприятие в целом или его часть могут быть объектом купли-продажи, залога, аренды и других сделок, связанных с установлением, изменением и прекращением вещных прав.

В состав предприятия как имущественного комплекса входят все виды имущества, предназначенные для его деятельности, включая земельные участки, здания, сооружения, оборудование, инвентарь, сырье, продукция, права требования, долги, а также права на обозначения, индивидуализирующие предприятие, его продукцию, работы и услуги (фирменное наименование, товарные знаки, знаки обслуживания), и другие исключительные права, если иное не предусмотрено законом или договором.

Статья 133. Неделимые вещи

Вещь, раздел которой в натуре невозможен без изменения ее назначения, признается неделимой.

Особенности выделения доли в праве собственности на неделимую вещь определяются правилами статей 252, 258 настоящего Кодекса.

Статья 134. Сложные вещи

Если различные вещи образуют единое целое, предполагается использование их по общему назначению. Вещи матриваются как одна вещь.

Доли в сложной вещи выделяются по поводу сложения, а не по поводу устранения на все ее составные части, если договором не предусмотрено иное.

Статья 135. Главная вещь и принадлежность

Вещь, предназначенная для обслуживания другой, главной вещи и связанная с ней общим назначением (принадлежность), следует судьбе главной вещи, если договором не предусмотрено иное.

Статья 136. Плоды, продукция и доходы

Поступления, полученные в результате использования имущества, плоды, продукция, доходы, принадлежат лицу, использующему это имущество на законном основании, если иное не предусмотрено законом, иными правовыми актами или договором об использовании этого имущества.

Статья 137. Животные

К животным применяются общие правила об имуществе постольку, поскольку законом или иными правовыми актами не установлено иное.

При осуществлении прав не допускается жестокое обращение с животными, противоречащее принципам гуманности.

Статья 138. Интеллектуальная собственность

В случаях и в порядке, установленных настоящим Кодексом и другими законами,

признается исключительное право (интеллектуальная собственность) гражданина или юридического лица на результаты интеллектуальной деятельности и приравненные к ним средства индивидуализации юридического лица, индивидуализации продукции, выполняемых работ или услуг (фирменное наименование, товарный знак, знак обслуживания и т. п.).

Использование результатов интеллектуальной деятельности и средств индивидуализации, которые являются объектом исключительных прав, может осуществляться третьими лицами только с согласия правообладателя.

Статья 139. Служебная и коммерческая тайна

1. Информация составляет служебную или коммерческую тайну в случае, когда информация имеет действительную или потенциальную коммерческую ценность в силу неизвестности ее третьим лицам, к ней нет свободного доступа на законном основании и обладатель информации принимает меры к охране ее конфиденциальности. Сведения, которые не могут составлять служебную или коммерческую тайну, определяются законом и иными правовыми актами.

2. Информация, составляющая служебную или коммерческую тайну, защищается способами, предусмотренными настоящим Кодексом и другими законами.

Лица, незаконными методами получившие информацию, которая составляет служебную или коммерческую тайну, обязаны возместить причиненные убытки. Такая же обязанность возлагается на работников, разгласивших служебную или коммерческую тайну вопреки трудовому договору, в том числе контракту, и на контрагентов, сделавших это вопреки гражданско-правовому договору.

Статья 140. Деньги (валюта)

1. Рубль является законным платежным средством, обязательна к приему по нарицательной стоимости на всей территории Российской Федерации.

Платежи на территории Российской Федерации осуществляются путем наличных и безналичных расчетов.

2. Случаи, порядок и условия использования иностранной валюты на территории Российской Федерации определяются законом или в установленном им порядке.

Статья 141. Валютные ценности

Виды имущества, признаваемого валютными ценностями, и порядок совершения сделок с ними определяются законом о валютном регулировании и валютном контроле.

Право собственности на валютные ценности защищается в Российской Федерации на общих основаниях.

Дорогая редакция! Хочу затронуть вопросы платного здравоохранения. Приходишь в поликлинику, думаешь, что как и раньше, тебя бесплатно полечат. Увы, надо платить! Оказывается, не все медицинские услуги бесплатные. Докатились... И власть еще смеет говорить о том, что она думает о нашем благополучии. О себе она прежде всего думает. Ненавижу всех этих нуворишей! И все же, не могли бы вы сообщить о том, какие виды услуг являются бесплатными.

г. Владимир

С. МЕРЗОЕВ

ПЕРЕЧЕНЬ ВИДОВ МЕДИЦИНСКОЙ ПОМОЩИ, ФИНАНСИРУЕМОЙ ИЗ СРЕДСТВ БЮДЖЕТОВ, ВЫДЕЛЯЕМЫХ НА ЗДРАВООХРАНЕНИЕ (ТО ЕСТЬ ПО ОБЯЗАТЕЛЬНОМУ МЕДИЦИНСКОМУ СТРАХОВАНИЮ)

1. Обеспечение первичной медицинской помощи, включающей:

1.1. Скорую медицинскую помощь населению при:

- внезапных заболеваний и состояниях, угрожающих жизни больного,
- несчастных случаях, отравлениях и травмах,
- родах,
- острых тяжелых заболеваниях.

1.2. Лечение в амбулаторных условиях, включая диспансеризацию:

- при острых и обострении хронических заболеваний,
- травмах и несчастных случаях.

1.3 Диагностику и лечение на дому больных, которые по состоянию здоровья и характеру заболевания не могут посетить медицинское учреждение.

1.4. Осуществление мероприятий по профилактике заболеваний:

- организация и проведение профилактических прививок детям,

- подросткам и взрослому неработающему населению,

- диспансеризация, динамическое наблюдение и проведение плановых лечебно-оздоровительных и профилактических мероприятий:

- детям от 0 до 14 лет, включая логоневрозы:

- подросткам от 15 до 18 лет, включая логоневрозы,

- учащимся и студентам очных форм обучения,

- беременным женщинам и роженицам,

- введение внутриматочных и назначение гормональных контрацептивов,

- инвалидам, пенсионерам, участникам Великой Отечественной войны и приравненных к ним лицам войны в Афганистане,

- диспансеризация больных туберкулезом, эндокринными и онкологическими заболеваниями, перенесших инфаркт миокарда, острое нарушение мозгового кровообращения, страдающих хронической почеч-

ной недостаточностью, психическими и другими заболеваниями, представляющими социальную опасность.

1.5. Стоматологическая помощь:

- лицам до 18 лет, студентам и учащимся очных форм обучения, инвалидам, пенсионерам, беременным женщинам, имеющим детей в возрасте до 3 лет (в полном объеме),

- неотложная стоматологическая помощь больным,

- гингивиты, заболевания слизистой оболочки полости рта,

- новообразования челюстно-лицевой области.

1.6. Лекарственная помощь в соответствии с перечнем заболеваний и состояний, при которых решением органов государственного управления определены льготы по лекарственному обеспечению.

2. Стационарная помощь

2.1. Стационарная помощь:

- больным с острыми заболеваниями и обострением хронических, травмами, ожогами, отравлениями, представляющими непосредственную угрозу для жизни пациента или окружающих,

- инфекционным и онкологическим больным:

- при беременности и родах,

- абортах по медицинским и социальным показаниям.

3. Все виды скорой медицинской помощи, а также стационарная помощь больным с острыми заболеваниями, травмами производятся всем лицам, вне зависимости от места проживания и прописки, за счет средств бюджета территории, где оказываются перечисленные виды помощи. Гарантированный перечень утвержден приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 20.05.1992 под номером 93.

Если вам откажут в бесплатной медицинской помощи при заболевании, указанном в перечне, обращайтесь в окружные управления здравоохранения.

ИСЦЕЛИ СЕБЯ САМ

С лекарствами сейчас трудно. А если они и поступают в аптеки, то не всем оказываются по карману. Что делать? Наш журнал намерен помочь тем, кто страдает от тех или иных недугов. Мы публикуем рецепты лекарств, доступных для домашнего изготовления, советы и рекомендации как отечественных, так и зарубежных лекарей, травников, знахарей, целителей. Разумеется, пользоваться советами надо осмотрительно, непременно консультируясь с лечащим врачом. Желаем вам хорошего здоровья.

РЕЦЕПТЫ, ИСПЫТАННЫЕ ВЕКАМИ

ЧТО ДЕЛАТЬ ПРИ ТЕПЛОВОМ УДАРЕ

Пострадавшего перенести в прохладное, хорошо вентилируемое место.

Обернуть влажными простынями, положить на голову смоченное холодной водой полотенце.

Дать обильное питье.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ УГРЕЙ

Угревую сыпь на лице, груди, спине нельзя выдавливать — это вызывает ее обсеменение, расширение сосудов, появление стойких синюшных и пигментных пятен, больших воспалительных узлов.

При черных точечных угрях на груди, спине, лице целесообразны мыльные размывания: поверхность слегка смачивают теплой водой и натирают, оставляя пену на 5—10 минут; затем смывают теплой водой.

Хорошо обмывать кожу водой, подкисленной несколькими каплями столового уксуса или лимонного сока на стакан.

Утром и вечером полезно съедать кусочек дрожжей величиной с лесной орех.

Два раза в неделю делайте перед сном дрожжевую или сворожную маску.

Пятна от юношеских угрей снимает маска из тертого хрена с 5-10 каплями оливкового масла; ее держат на лице 15-20 минут; или маска из размятой черной смородины, смешанной с небольшим количеством меда и соком половины лимона; смесь остается на лице на ночь и смывается на утро; или отвар петрушки: 10 г листьев и 10 г корней отваривают 10 минут в полулитре воды; этой жидкостью протирают лицо 3-4 раза в день.

ДЕЙСТВИЯ ПРИ УКАЧИВАНИИ

При синдроме укачивания (кинетозе) постарайтесь по возможности унять волнение и страх;

лучше сразу лечь на спину с запрокинутой головой (без подушки); уберите яркий свет, закройте глаза; можно понюхать ватку с нашатырным спиртом;

Переключите внимание на другие раздражители, например, послушайте тихую, спокойную музыку; читать нельзя; если появиться чувство голода, не наедайтесь — переполнение желудка недопустимо.

Можно съесть немного острой пищи, выпить холодной воды, фруктового сока или крепкого чая.

ЧТОБЫ ИЗБЕЖАТЬ УСТАЛОСТИ

Чтобы ее избежать, не стойте, если есть возможность сесть, например, когда чистите овощи или гладите.

Хоть 2 раза в неделю выкройте на часок больше времени для сна или отдыха с книгой.

Резко сократите количество выкуриваемых сигарет.

Чтобы снять усталость от домашней работы, ложитесь плашмя на пол; растянитесь изо всех сил, перекачивайтесь с боку на бок; закройте глаза и произносите: «надо мной синее сверкающее небо; природа спокойна; я нахожусь в гармонии со вселенной».

Эффект может быть достигнут, если вы просто сядете на жесткий стул с прямой спинкой прямо, как египетская статуя, а руки положите ладонями вниз на верхнюю часть бедер; медленно напрягайте пальцы ног — и расслабьте их; затем мышцы ног и все мышцы тела, продвигаясь вверх; поворачивайте головой; повторяйте мышцами: «отдыхайте спокойно». Дышите глубже; разглаждайте морщины; распустите складки между бровями и у углов рта.

СРЕДСТВО ОТ УШИБОВ

Приложите к ушибленному месту капустный лист и вотрите немного меда — опробованное народное средство.

Если мелкую крапиву с весны посушить на солнце, истереть мелко и просеять через сито, этим порошком присыпать язвы, они быстро заживут (из старинных лечебников).

ЕСЛИ ВАС ПОКУСАЛИ ПЧЕЛЫ

Приготовьте отвар из одной столовой ложки чабреца на 100 граммов кипятка, добавьте одну чайную ложку меда и одну чайную ложку уксуса. Смочите отваром стерильную марлю и приложите к укушенному месту. Если укус пришелся на лимфатический узел, то обязательно выпейте столько же отвара.

Кстати, пчелы не тронут вас, если обмывать открытые места (лицо и руки) соком тополиных листьев.

ЕСЛИ ВАС ПОГРЫЗАЛИ КОМАРЫ

Места комариных укусов нужно тотчас протереть нашатырным спиртом или раствором пищевой соды — одна чайная ложка на стакан воды.

Снять опухоль от укусов насекомых и от ОЖОГА КРАПИВОЙ можно, натерев больное место соком какого-нибудь ароматного растения, например, богородицкой травы, мяты, майорана, розмарина. Если эти растения слишком сухие, то их нужно смо-

чить небольшим количеством слюны и, размяв, приложить к месту укуса или ранке.

КАК ЛЕЧИТЬ ЛИШАИ ОТ КОШЕК И СОБАК

Избавиться можно таким способом: натрите лишай разрезанным пополам кишкой или изюмом. Подобного рода лишай проходит после первого же натирания.

ЧЕМ ЛЕЧАТ НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ

Самое надежное средство — смесь из двух трав: зверобоя и тысячелистника. Их надо брать в равных количествах, заваривать и пить как чай.

ЧЕМ ЛЕЧАТ ГОЛОВНУЮ БОЛЬ

Разрежьте редиску пополам, срезом натрите виски и кожу над переносьем. Можно использовать разрезанную пополам луковицу или дольку чеснока.

И еще. Головная боль нередко проходит после горячих ножных или ручных ванн, контрастных ванн.

ЕСЛИ В ОРГАНИЗМЕ МНОГО СОЛЕЙ

Для выведения их обрежьте толщиной в один сантиметр арбузную корку. Высушите ее, размолите в кофемолке. Одну столовую ложку порошка всыпьте в половину стакана теплой кипяченой воды. Пейте раз в день в течение недели.

В ПРОДУКТАХ СКРЫТЫЕ ЖИРЫ НАИБОЛЕЕ ОПАСНЫ

Увлечение жирами вредит здоровью — почти во всех отношениях. Однако сократить их потребление не так просто. Надо знать, какие именно продукты содержат много жиров.

В большинстве случаев это вовсе не масло, которое мы намазываем на хлеб, или то небольшое количество сливок, которое добавляем в соус. Есть так называемые скрытые жиры. Не всегда заметные глазу, они содержатся в колбасе и сыре, в пирожных и десерте. Колбасные изделия могут содержать до 50% чистых жиров.

Жировые калории ведут себя в организме иначе, чем калории белков и углеводов. Дело в том, что при выделении энергии из различных питательных веществ наш организм сам затрачивает определенное количество энергии. Например, для использования в обмене веществ 100 килокалорий из углеводов затрачивается от 6 до 10 килокалорий. Таким образом, в обмен включаются только 90—94 килокалории. На «переработку» такого же количества жировых калорий наш организм тратит лишь 3—4 килокалории. Значит, использовано будет уже 96—97 килокалорий.

Чрезмерное потребление жиров уже длительное время считается фактором, способ-

ствующим развитию раковых заболеваний. Обсуждается прежде всего взаимосвязь между потреблением в пищу жиров, избыточным весом и раком молочной железы у женщин преклонного возраста. Доказанной считается связь между потреблением жиров и раком толстой кишки.

Ученые по-разному объясняют, каким образом жиры способствуют возникновению именно этого вида рака. Важную роль при этом, очевидно, играют желчные кислоты, необходимые для расщепления жиров. Образующиеся из этих кислот в процессе обмена вещества продукты, так называемые вторичные желчные кислоты, способствуют развитию рака кишечника. Возможно, что они сами способны вызывать раковые заболевания.

Но мы не только едим слишком много жиров, мы едим еще и не те жиры. Мы предпочитаем животные жиры, прежде всего в мясных и колбасных изделиях, а также в молочных продуктах. Различные пищевые жиры сильно отличаются друг от друга по количественному соотношению насыщенных и ненасыщенных кислот жирного ряда. Так, в животных жирах преобладают насыщенные кислоты.

Важно знать, что и с точки зрения физиологии питания кислоты насыщенные, однократно и многократно по-разному. Они могут себя совершенно по-разному вести. Они могут увеличивать содержание холестерина в крови, способствуя тем самым возникновению атеросклероза, они же могут и снижать его. Важное значение для нашего здоровья имеет поэтому не только, сколько жиров мы потребляем, но и какова доля различных кислот жирного ряда в них. Не-

мецкое Общество по вопросам питания рекомендует потреблять кислоты жирного ряда в следующем соотношении: треть — насыщенные, треть — однократно насыщенные и еще треть — многократно насыщенные кислоты. Именно насыщенные кислоты мы употребляем в пищу большей частью в этом виде. Здесь и пре дставляется возможность сократить потребление, если сократить количество потребляемых жиров.

ПЕЙ ЧАЙ, КУШАЙ ЖАРЕННЫХ СКОРПИОНОВ—ПРОЖИВЕШЬ СТО ЛЕТ

На 148-м году жизни скончался Гун Лайфа — патриарх китайских долгожителей. Крестьянин ростом в 140 сантиметров и весом чуть больше тридцати килограммов, он обрабатывал свое рисовое поле до 133 лет. Гун работал одиннадцать часов в сутки, ел дважды в день, не знал вкуса табака, пил рисовую водку и ложился спать в половине девятого. Крестьянин Гун из провинции Гуйчжоу — один из тысячи китайцев, перешагнувших столетний рубеж, следуя древней традиции сохранения жизненных сил. В чем секреты китайских долгожителей?

История китайских династий полна легенд и преданий о долгожителях. Алхимик Гу Хун, живший в III—IV веках нашей эры, оставил после себя трактат «История о бессмертных», в котором описаны 94 долгожителя древности. Среди них — мастер цигуна и китайской кухни Лэн Узу, будто бы проживший 767 лет, даосский мыслитель Оао Цзы, умерший трехсотлетним, известный врач Ли Чан Цзай, которому молва приписывает чуть ли не восемь столетий жизни...

В эти легенды трудно поверить. Но есть более серьезные, правоподобные свидетельства о поразительно долгой жизни древних китайцев. Слепой музыкант Доу, служивший при императорском дворце Хань, дожил до 180 лет. Он объяснял это специальной гимнастикой и тем состоянием душевного покоя, которое приносила ему собственная игра на лютне. Премьер-министр при ханьском дворе Чжан Чан питался женским молоком и прожил полтора века. Врач Хау То, который почти 2 тысячи лет назад первым в мире применил анестезию при хирургической операции, тоже знал секрет вечной молодости и выглядел совсем не старым в возрасте ста лет.

Опыт долгожительства в Китае описан в «Канонах медицины Желтого императора Хуан Ди». Начатый более двух тысяч лет назад, этот труд дополнялся на протяжении нескольких последующих веков и по сегодняшний день служит настольной книгой нынешнего поколения китайских геронтологов. Формула «Вечной молодости» укладывается в 20 иероглифов и вовсе не выглядит слишком загадочной: «Тренируй

тело, ешь мало, не поддавайся волнениям, избегай чрезмерной радости и крайнего гнева, будь умеренным в сексе».

По утрам пекинские парки заполняются старичками и людьми помоложе, которые в одиночку или под руководством наставников проделывают замысловатые движения, зачастую имитируя тигра или обезьяну, птицу или медведя. Китайские гимнастические комплексы цигун и даоинь, популярные среди кандидатов в долгожители, существенно отличаются от привычной физзарядки. В них нет силовых упражнений, которые могут перенапрячь организм, и потому они доступны в любом возрасте. Кроме того, китайцы не только тренируют мышцы, но и строго следят за правильным дыханием, концентрируют сознание на том, чтобы распространить по всему телу жизненную энергию ци, в существование которой они верят.

В Китае буквально одержимы идеей целебности пищи. За банкетным столом вам непременно будут объяснять, что, скажем, жареные скорпионы делают вас невосприимчивым к ядам, чеснок спасает от рака, кровь змеи, перемешанная с водкой, крепит мужские силы, а жареные гусиные перепонки освежают мозг. Но первая заповедь здешних долгожителей — есть нужно мало. В Канонах Желтого императора написано, что удвоивший норму еды и питания, испортит желудок и кишечник. Другой древний трактат советует есть недосыта, пить редко и не больше трех десятых от способности, утверждая при этом: «Чем меньше пищи, тем живее сознание и дольше жизнь».

Эта умеренность естественным образом распространяется на табак и алкоголь. Табак появился в Поднебесной в XIV веке и поначалу считался целебным. Уже через столетие врачи предупреждали о его опасности и, смешивая сою с сахаром, помогали избавиться от пагубной привычки. Иначе с алкоголем. Настойки и вина, изготовленные по древним рецептам, до наших дней используются в китайской народной медицине как лекарства. Они несут растворенные в себе целебные вещества, укрепляют организм и изгоняют из него зло. Но при одном условии — если их пить в меру. Ме-

рой же, по китайским понятиям, считается такое количество алкоголя, которое не делает человека пьяным.

Иное дело — чай. У великого поэта древности Су Дунпо есть такие строчки:

Зачем тебе эликсир бессмертия?
Выпей семь чашек чая...

Свой чай китайцы пьют уже полтора тысячелетия. В VII веке они познакомились с ним японцев и лишь в XVII веке — европейцев. Японский монах Еи Сая, живший в Китае, назвал тамошние чаепития «чудесным способом продления жизни». Таким образом китайцы продляют свою жизнь по сей день: за рабочим столом, в лавке, на прогулке по парку или дома перед телевизором их неизменно сопровождает поллитровая стеклянная банка с ароматным горьковатым на вкус зеленым чаем. Согласно самым последним медицинским исследованиям, он спасает от рака, диабета и атеросклероза.

Еще Конфуций утверждал, что «добродетельные и мудрые живут долго». Мудрость проверялась способностью встать над жизненными обстоятельствами, не поддаваться мелочным страстям и презреть материальное богатство. «Храни спокойную радость в душе, богат ты или беден. Не улыбается лишь тот, кто глуп. Ярость ранит

печень, буйный восторг ранит сердце», — говорится в «Канонах Желтого императора».

Согласно представлениям народной китайской медицины, «новая жизнь берет за основу материнскую природу и отцовский щит». Наследственность по линии отца определяет врожденные жизненные силы ребенка. Однако множество примеров доказывают, что, укрепляя тело и дух, человек способен преодолеть самую неблагоприятную наследственность. Традиционными долгожителями Китая были и остаются буддистские и даосские монахи. Это неудивительно. Они выбирали для сооружения своих монастырей долины с чистым воздухом и ключевой водой, умели приспособить свой организм к смене времен года, вкушали скромную пищу, ежедневно обращались к медитациям, занятиям гимнастикой и боевыми искусствами. Древний список «Дата рождения и смерти знаменитых монахов различных династий» свидетельствует, что из 571 упомянутого в нем духовного лица 12 прожили больше ста лет, 42 — больше 90 лет, 142 — больше 80, 361 — перешагнул за 70.

Последняя перепись обнаружила в Китае 6 тысяч человек старше ста лет, средняя продолжительность жизни в стране перевалила за 70. («КП»)

БРОСАЙТЕ КУРИТЬ!

Потери от курения в мире составляют 200 млрд долларов в год. Сюда входят расходы на лечение заболеваний, вызванных табаком; убытки, связанные со снижением производительности труда, из-за болезней, ранней смертности, от последствий пассивного курения; ущерб, наносимый пожарами.

Потери бюджета, связанные с курением, вызваны расходами на здравоохранение. Они значительно выше, чем при лечении некурящих больных. В Англии, где медицинская помощь бесплатная, курящим иногда отказывали в проведении операций, оказывая в первую очередь медицинскую помощь некурящим.

По данным Российской академии медицинских наук, экономический ущерб от курения составил 8,5 млн. рублей (в ценах 1990 г.). Каждые 10 секунд в мире умирает один курильщик. Около 3 млн. человек табак убивает ежегодно. Курильщики лишаются здоровья, их жизнь сокращается на 10 лет, в 10 раз возрастает риск заболеть раком легких, в 5 — сердечно-сосудистыми и бронхолегочными заболеваниями. С курением связано 50% всех раковых заболеваний.

Сокращается продолжительность жизни у людей, пребывающих в атмосфере табачного дыма (пассивные курильщики). Пассивное курение представляет наибольшую опасность для сердечно-сосудистой системы.

Правительства США, Англии и других стран Западной Европы считают очень высокой стоимость потребления табака и приняли запрет на рекламу табачных изделий, увеличивая число законов против курящих в защиту прав некурящих.

Существует много способов отказа от курения, среди них метод самостоятельного постепенного отвыкания:

— четко обоснуйте для себя причину отказа от курения;

— уберите из комнаты все предметы, напоминающие о курении;

— определите конкретную дату, когда вы бросите курить;

— в заранее намеченное утро, открыв пачку любимых сигарет, одну сигарету выбросьте, а 19 выкуривайте, как обычно, в течение дня. На следующее утро выбросьте уже две сигареты. И 3-й день вы выкурите 17, на 4-й 16 и т. д. Организм не должен реагировать на такое уменьшение нормы.

На 20-й день, купив пачку, не пожалейте — выкиньте все ненужные 19 сигарет. На 21-й день выкидывайте опять 19 сигарет, а от оставшейся сигареты обрежьте одну треть, после чего выкурите ее. На 22-й день у оставшейся из новой пачки сигареты отрезать половину и выкурить оставшуюся половину. На 23-й день от единственной (из пачки) сигареты отрезать 3/4 ее длины и сделать последнюю затяжку, которая должна быть для вас безразличной.

Бросая курить, постарайтесь пить больше жидкости: соки, некрепкий чай с лимоном, ешьте больше овощей и кисло-молочных продуктов. Крепкий чай, кофе, острые и пряные блюда обостряют тягу к сигарете.

Старайтесь избегать ситуаций, которые

провоцируют курение. Бросать курить легче вдвоем, а еще легче всем миром.

По предложению Всемирной организации здравоохранения, 31 мая 1995 г. проводился Всемирный День без табачного дыма под девизом: «Табак стоит гораздо дороже, чем вы думаете». («Мы»)

СЕКС — ЛУЧШЕЕ ЛЕКАРСТВО

Чем больше секса, тем меньше опасность сердечно-сосудистых заболеваний, тем выше продолжительность жизни.

На этот вывод, который кому-то может показаться сенсационным, наводят результаты двух сугубо научных исследований, обстоятельно изложенных в книге «Любовь, секс и ваше сердце», подготовленной со-

трудниками Международного института биоэнергетического анализа в Нью-Йорке.

Первое исследование проведено было среди женщин-пациенток одной из больниц, страдающих сердечными заболеваниями. Выяснилось, что до поступления в больницу 65 процентов сердечниц либо сексом не занимались вовсе, либо удовлетворения от секса не получали.

ФРУКТЫ И ЯГОДЫ ДЛЯ МАЛЫШЕЙ

«Одно яблоко в день — и врача не надо» — гласит английская пословица. Яблоки содержат почти все витамины, минеральные соли и микроэлементы. Они богаты витаминами и железом. Кислые сорта яблок, особенно антоновка. Сок антоновских яблок содержит ферменты, предохраняющие от кишечных инфекций. Предпочтительнее давать детям сорта яблок с зелеными плодами, так как красные яблоки часто вызывают аллергию.

Бананы содержат большое количество белков, углеводов, очень богаты калием. Хорошо усваиваются, содержат мало растительных волокон и органических кислот, поэтому вводятся в питание, начиная с первых месяцев жизни.

Черная смородина очень богата аскорбиновой кислотой, причем этот витамин из-за отсутствия в ягодах черной смородины фермента аскорбиназы не разрушается даже при длительном хранении. Кроме того, в черной смородине много калия, железа, органических кислот, пектиновых веществ. Сок черной смородины полезно давать детям при неустойчивом стуле. Также закрепляющим действием обладают вишневый, гранатовый и черничный сок.

А при склонности к запорам рекомендуется давать малышам капустный или свекольный сок. Виноградный сок усиливает процессы брожения в кишечнике, поэтому детям грудного возраста его давать не следует.

Вишня, абрикосы содержат много сахаров, минеральных веществ, органических кислот, пектиновых веществ.

В клюкве содержится бензойная кислота, обладающая противомикробным действием, в связи с чем клюквенный сок и морс широко используются при лихорадочных заболеваниях у детей, инфекции мочевыделительной системы.

Черника богата железом, дубильными веществами, благотворно действует на кроветворение, процессы пищеварения. Кроме того, черника способствует улучшению функции зрения.

Гранаты богаты сахарами, железом, фолиевой кислотой, органическими кислотами, дубильными веществами.

Малина содержит сахар, клетчатку, органические кислоты, дубильные вещества, фолиевую и аскорбиновую кислоты, каротин, соли меди и калия.

Если давать детям эти продукты, то они будут здоровыми и красивыми.

ВНИМАНИЮ ПОДПИСЧИКОВ ЖУРНАЛА!

Для тех, кто оформит подписку на журнал «Деловая жизнь» на II-е полугодие 1996 года, будет объявлен конкурс на лучшее письмо в журнале. Темы писем могут быть самые различные — от проблем экономики и политики, литературы и искусства до вопросов семейной жизни.

ПОСЛЕ ПОДВЕДЕНИЯ ИТОГОВ КОНКУРСА ПОБЕДИТЕЛИ ПОЛУЧАТ ПРАВО НА БЕСПЛАТНУЮ ПОДПИСКУ, ЗАРУБЕЖНУЮ ТУРИСТИЧЕСКУЮ ПОЕЗДКУ.

Каталожная подписная цена на II-е полугодие: на один месяц — 12 тыс. руб., на три месяца — 36 тыс. руб., на полугодие — 72 тыс. рублей.

Наш подписной индекс 70691.

Во втором номере «Деловой жизни» за этот год познакомилась с медицинскими новинками. Я врач. И для меня это было настоящим событием: очень хорошо, что теперь в журнале можно прочитать и о новых медицинских препаратах.

Удмуртия

Светлана АНИСИНА

Панадол Джуниор

Панадол Джуниор — педиатрические порошки на базе парацетамола. При растворении их в воде получается освежающий напиток с апельсиновым вкусом. Одна доза лекарства (порошок) содержит 240 мг парацетамола.

ПОКАЗАНИЯ. Панадол Джуниор рекомендуется для быстрого и эффективного снятия головных болей, болезненных ощущений, связанных с такими инфекционными заболеваниями как простуда, грипп, ветряная оспа, коклюш, корь у детей от 3 до 12 лет.

ДОЗИРОВКА. Детям от 3-х до 6 лет: 1 порошок каждые 4 часа. От 6 до 12 лет: 1-2 порошка каждые 4 часа. Внимание: суточная доза приема лекарства не должна превышать 4-х однократных доз в сутки!

ВНИМАНИЕ! Ни в коем случае не превышать указанной дозы. Если симптомы болезни не исчезают в течение 3-х дней, прекратить прием препарата и обратиться к врачу. Не давайте ПАНАДОЛ ДЖУНИОР детям до 3-х лет. Вы можете получить квалифицированную консультацию по поводу данного препарата у фармацевта.

Хранить в недоступном для детей месте.

УПАКОВКА. Каждая упаковка ПАНАДОЛА ДЖУНИОР содержит 10 пакетиков с однократной дозой порошка. Лекарство упаковано в прозрачную пленку по 12 пакет.

Препарат получил одобрение Министерства Здравоохранения РФ.

Эндрюс ливер салт

Эндрюс ливер салт — порошок для приготовления целебного и приятного на вкус напитка, регулирующего работу желудка и стимулирующего деятельность желудочно-кишечного тракта.

Состав:

Двууглекислый натрий	22,6%
Лимонная кислота	19,5%
Магний сульфат	17,4%
Сахароза	40,5%

ПОКАЗАНИЯ. Эндрюс ливер салт рекомендуется как средство для улучшения работы желудка, нейтрализующее кислоту,

в случаях несварения, диспепсии и желтухи, а также как мягкое слабительное.

ДОЗИРОВКА. Как нейтрализующее кислоту средство: взрослые — чайную ложку препарата, растворенную в стакане воды до 4-х раз в день по необходимости.

Как слабительное: взрослые: две чайные ложки на стакан воды натощак или перед сном.

Детям до 12 лет рекомендуется половина указанной дозы.

ВНИМАНИЕ! Если вы ощущаете постоянную боль в животе — проконсультируйтесь с врачом.

Хранить в недоступном для детей месте.

УПАКОВКА. Эндрюс ливер салт выпускается либо в металлических банках с герметичной крышкой по 113 г либо в пачках, содержащих 4 однократные дозы лекарства в пакетиках. Банки упакованы в прозрачную пленку по 12 шт. Пачки упакованы в прозрачную пленку по 12 шт.

Препарат получил одобрение Министерства Здравоохранения РФ.

Колдрекс

Таблетки колдрекса эффективно снимают все симптомы простуды и гриппа. Каждая доза лекарства содержит 750 мг парацетамола, 10 мг фенилэфрина и 60 мг витамина С.

ПОКАЗАНИЯ. Таблетки колдрекса снимают температуру и боль в горле, насморк, избавляют от отека слизистых оболочек носа и горла и придают сил, благодаря небольшому содержанию кофеина.

ДОЗИРОВКА. Взрослые: по 2 таблетки не более 4-х раз ежедневно. Не рекомендуется принимать лекарство чаще, чем 1 раз каждые 4 часа. Суточная доза приема лекарства не должна превышать 4-х однократных доз (8 таблеток).

Дети (6-12 лет): 1/2-1 таблетка до 4-х раз ежедневно. Не рекомендуется принимать лекарство чаще чем 1 раз каждые 4 часа. Суточная доза приема лекарства не должна превышать 4-х доз (4 таблетки).

Не давать препарат детям до 6 лет!

ВНИМАНИЕ! Ни в коем случае не превышать указанной дозы. Для максимального эффекта рекомендуется принимать колдрекс в течение всего периода простуды.

дного заболевания. Если симптомы болезни не исчезают, прекратить прием препарата и обратиться к врачу.

Вы можете получить квалифицированную консультацию по поводу данного препарата у фармацевта.

Хранить в недоступном для детей месте.

УПАКОВКА. Каждая упаковка колдрекса содержит двенадцать таблеток в блистере. Лекарства упакованы в прозрачную пленку по 12 штук. Препарат получил одобрение Министерства Здравоохранения РФ.

Растворимый солпадеин

Благодаря уникальной растворимой форме, разработанной специалистами компании, растворимый солпадеин абсорбируется в кровь быстрее, чем обычные таблетки. Комбинация лечебных компонентов позволяет быстро и эффективно снимать даже сильные боли. Каждая доза лекарства (2 таблетки) содержит 500 мг парацетамола, 8 мг кодеин фосфата и 30 мг кофеина.

ПОКАЗАНИЯ. Растворимый солпадеин применяется для обезболевания при мигренях, мышечных болях, ревматических болях, невралгиях, зубных болях, при болезненной менструации.

ДОЗИРОВКА. Взрослые: 2 таблетки, растворенные в стакане воды не более 4-х раз ежедневно. Не рекомендуется принимать лекарство чаще чем 1 раз каждые 4 часа. Суточная доза приема лекарства не должна превышать 4-х доз (8 таблеток).

Не давать препарат детям до 7 лет!

ВНИМАНИЕ! Ни в коем случае не превышать указанной дозы. Если симптомы болезни не исчезают в течение 3-х дней, прекратить прием препарата и обратиться к врачу. Вы можете получить квалифицированную консультацию по поводу данного препарата у фармацевта.

Хранить в недоступном для детей месте.

УПАКОВКА. Упаковка растворимого солпадеина содержит двенадцать растворимых таблеток в фольге. Пачки препарата упакованы в прозрачную пленку по 6 штук. Препарат получил одобрение Министерства Здравоохранения РФ.

Солпадеин в капсулах

Специальная форма капсул солпадеина в капсулах облегчает проглатывание лекарства. Каждая доза солпадеина в капсулах (2 капсулы) содержит: 500 мг парацетамола; 30 мг кофеина и 8 мг кодеин фосфата.

ПОКАЗАНИЯ. Солпадеин в капсулах применяется для обезболевания при мигренях,

мышечных болях, ревматических болях, невралгиях, зубных болях, при болезненной менструации.

ДОЗИРОВКА. Взрослые: 2 капсулы не более 4-х раз ежедневно. Не рекомендуется принимать лекарство чаще чем 1 раз каждые 4 часа. Суточная доза приема лекарства не должна превышать 4-х доз (8 капсул).

Не давать препарат детям до 7 лет!

ВНИМАНИЕ! Ни в коем случае не превышать указанной дозы. Если симптомы болезни не исчезают в течение 3-х дней, прекратить прием препарата и обратиться к врачу. Вы можете получить квалифицированную консультацию по поводу данного препарата у фармацевта.

Хранить в недоступном для детей месте.

УПАКОВКА. Каждая упаковка солпадеина в капсулах содержит двенадцать капсул в блистере. Пачки препарата упакованы в прозрачную пленку по 12 штук.

Препарат получил одобрение Министерства Здравоохранения РФ.

Панадеин

Панадеин — лекарство для быстрого снятия сильных болей. Каждая доза панадеина (2 таблетки) содержит: 500 мг парацетамола и 8 мг кодеинфосфата.

ПОКАЗАНИЯ. Панадеин применяется для обезболивания при мигренях, мышечных болях, ревматических болях, невралгиях, зубных болях, при болезненной менструации.

ДОЗИРОВКА. Взрослые: 2 таблетки не более 4-х раз ежедневно. Не рекомендуется принимать лекарство чаще чем 1 раз каждые 4 часа. Суточная доза приема лекарства не должна превышать 4-х доз (8 таблеток).

Дети 7-12 лет: 1/2-1 таблетка каждые 4 часа.

Суточная доза приема лекарства не должна превышать 4-х доз (4 таблетки).

Не давать препарат детям до 7 лет!

ВНИМАНИЕ! Ни в коем случае не превышать указанной дозы. Если симптомы болезни не исчезают в течение 3-х дней, прекратить прием препарата и обратиться к врачу. Вы можете получить квалифицированную консультацию по поводу данного препарата у фармацевта.

Хранить в недоступном для детей месте.

УПАКОВКА. Каждая упаковка ПАНАДЕИНА содержит двенадцать таблеток в блистере. Пачки препарата упакованы в прозрачную пленку по 12 штук.

Препарат получил одобрение Министерства Здравоохранения РФ.

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

Кто не мечтает об уюте и счастье в доме. О хлебосольном столе. Увы, сегодня собрать такой стол все труднее и труднее. Прожиточный минимум для большинства наших людей так высок, что они еле сводят концы с концами. Поэтому мы будем продолжать печатать в журнале материалы, которые помогут из самых простых продуктов приготовить вкусные и разнообразные блюда. Вы найдете в этом разделе полезные советы, которые помогут сделать ваш дом уютнее, а вам самим стать привлекательными и красивыми. Читайте наши советы, и у вас, убеждены, поднимется настроение.

Способы правильной заварки чая

Существует много способов заваривания чая, но самым лучшим — без сомнения — является способ заваривания в заварочном чайнике. Этот способ прост и удобен, а чай получается вкусным и ароматным. Следующий способ, который можно свести к 5 «золотым правилам»:

1. Воду нужно довести до кипения «белым ключом» (когда со дна чайника поднимается масса пузырьков воздуха, вызывая побеление воды). Не нужно кипятить воду так, чтобы она бурлила. Не следует в кипящую воду доливать свежей, а также кипятить воду многократно.

2. Перед завариванием фарфоровый чайник нужно 2—3 раза ополоснуть кипятком.

3. В нагретый чайник положить порцию чая, залить кипящей водой и накрыть салфеткой.

4. Дать настояться 4—5 мин и размешать перед разливкой. Ароматным, вкусным, полезным чай бывает первые 8—10 мин после заваривания.

5. Количество чая для заварки — дело вкуса, в среднем 1 ч. ложка на стакан воды. Лучше готовить чай в заварочном чайнике без дополнительного разведения кипятком.

12 советов, без которых трудно стать настоящим человеком

Самый большой грех — страх.

Самый лучший день — сегодня!

Самая лучшая работа — та, которую ты любишь.

Самый лучший отдых — работа.

Самая большая ошибка — потеря надежды.

Самая большая слабость — ненависть.

Самая нелепая черта характера — самонравие.

Самый опасный человек — лжец.

Самая большая потребность — в общении.

Самое большое богатство — здоровье.

Самый большой дар, который ты можешь дать или получить — любовь.

Твои враги — зависть, жадность, потакание собственным слабостям, жалость к самому себе.

Крем в домашних условиях

Крем можно заменить обыкновенным майонезом. В его составе все компоненты, которые необходимы для питания кожи.

Когда под рукой нет крема, его можно заменить растительным маслом или маргарином.

Готовить крем в домашних условиях нелегко. Если кожа сухая, склонная к воспалениям, поможет крем из ромашки:

50 г маргарина растопить в водяной бане, добавить, тщательно размешивая, 3 чайные ложки растительного масла, 2 чайные ложки касторового, 1 чайную ложку глицерина, два желтка, 30 г камфорного спирта и 1/4 часть стакана настоя из ромашки.

Настой готовить так: столовую ложку ромашки залить 1/2 стакана кипятка. Через 4 ч настой процедить.

При жирной коже болгарские косметологи советуют заказывать в аптеке крем такого состава:

стеарина 27 г, глицерина 10 г, триэтаноламина 1 г., дистиллированной воды 62 г.

Окраска волос природными красителями.

Они не только безвредны, но и полезны. В природных красителях содержится много витаминов, минеральных солей, а также веществ, которые убивают бактерии или лишают их способности размножаться и, кроме того, способствуют укреплению корней волос, их роста, устранению перхоти.

(1) оранжево — красные тона:

30—50 г луковой шелухи залить 1 стаканом воды, кипятить 15—20 мин, дать настояться и процедить;

2) красновато-коричневый цвет:

2—3 ст. ложки чая залить 1 стаканом воды, кипятить 15—20 мин, дать настояться и процедить.

3) золотистые, соломенно-желтые, русые:

10—30 г (в зависимости от длины волос) сухого ревеня развести в 1 стакане хо-

лодной воды, 15—20 мин кипятить, помешивая. Охладить, дать настояться.

Во всех случаях смочить настоем вымытые волосы, сверху повязать полиэтиленовую косынку, обернуть полотенцем, а через 1—2 часа промыть.

Растения, которые сделают нас красивыми

Маска из персиков

Маски из персика придают коже лица бархатистость, свежесть и упругость.

Маска из помидоров

Маски из протертых свежих и соленых помидоров используют с косметической целью при пористой, вялой коже лица.

Маски из хрена.

Маски из хрена с тертым яблоком (1:1) полезно наносить на лицо при вялой пористой кожи.

Подогретое подсолнечное масло широко применяют в виде масляных аппликаций для сухой, увядающей кожи лица и рук.

Лосьоны, сделанные в домашних условиях

Лосьон для сухой кожи:

Смешать чайную ложку меда с настоем из цветков липы (1 столовая ложка на стакан кипятка).

Лосьон для жирной кожи:

Смешать столовую ложку меда с 1 чайной ложкой уксуса, добавить 50 г одеколона и развести стаканом воды.

Еще один состав:

Смешать 40 г камфорного спирта 75 г глицерина, 12 г одеколона, 60 г дистиллированной воды (ее добавляют в последнюю очередь). Перед применением взбалтывать.

Только для стареющей кожи лица без ярко выраженных сосудов — использовать не чаще 2 раз в неделю.

Гуляйте пешком и вы будете здоровы

Прогулки пешком — самые доступные из всех упражнений.

Прогулки не должны быть для вас обязательными. Не чеканьте шаг, не маршируйте, самое лучшее — если вы будете идти свободно. Конечно, вы должны следить за собой. Шагайте естественно, с высоко поднятой головой, не сутулясь, расправив плечи.

Поставьте перед собой цель стать отличным ходоком и проводите ежедневные прогулки в течение года в любую погоду. Если окружающий мир не интересует вас, обратитесь внутрь себя. Когда вы прогуливаетесь, то свободны от обычных дел и становитесь ближе к поэтам или философам, если этого хотите. Каждый поступает по своему вкусу. Жизнь так многому может научить нас, что, право же, жаль тратить время на то, чтобы кинуть мяч лучше, чем другие. Однако

результат один и тот же — правильно функционирующие мышцы и ускоренное кровообращение, плюс чувство гармонии и счастья.

Приготовление кваса сухарного и кваса из ревеня

Ржаной хлеб подсушить в духовке, охладить, залить горячей водой (80°C), настоять в тепле 1—2 ч. в зависимости от температуры. Сусло слить и процедить. Сухарный отстой вновь залить горячей водой и настаивать около двух часов. Процедить. Оба процеженных настоя смешать, добавить 1 кг сухих ржаных сухарей, 20 г дрожжей, сухой мяты или черносмородинового листа. 2—3 ягодки изюма. Оставить квас для брожения в теплом месте на 8—12 ч. Процедить, разлить в бутылки, поставить в холод на 2—3 суток. Вместо изюма можно положить 2—3 столовые ложки тмина.

Для приготовления кваса из ревеня — берут отвар черешков ревеня (300 г ревеня на 2,5 л воды), процедить, охладить, добавить сахар (1 ст.), дрожжи (15 г), размешать и дать постоять сутки в теплом месте. Затем разлить и поставить в холодное место. Через 2—3 дня квас готов.

Как испечь рулет мясной

Из дрожжевого теста, приготовленного из 2 стаканов муки, раскатайте пласт шириной 40 см и толщиной 5 мм. Смажьте пласт растительным маслом и положите на него ровный слой маковой начинки. Предварительно запаренный кипятком и отцеженный мак 2—3 раза пропустите через мясорубку и заправьте сахаром (4 ст. ложки песка на 5 ст. ложек мака), сырым белком и по возможности ложкой меда. Пласт теста со слоем маковой начинки сверните рулетом, положите швом на протвень, смазанный маслом, накройте салфеткой и дайте ему постоять 30—40 мин в теплом месте. Потом смажьте рулет яйцом, проколите в нескольких местах смоченной в воде деревянной палочкой и выпекайте 30—40 мин.

Дрожжевое тесто: 1/2 стакана подогретого молока, разведенные дрожжи, 4 ст. ложка сахара, 2—3 яйца, 1 ч. ложка соли. Перед окончанием замешивания добавьте в тесто 2—4 ст. ложки растительного масла и месите, пока масло не соединится с тестом. Затем тесто посыпать слегка мукой, накрыть крышкой и оставить на 2—3 ч. в теплом месте. Через 1—1,5 ч тесто обомните.

Рецепт праздничного пирога

Высыпьте муку (500 г) горкой, сделайте ровное углубление и последовательно вливайте в него разведенные в теплой воде дрожжи (50 г.), тепкое молоко (1 стакан), яйцо, топленое молоко (1/2 стакана), щепотку соли. Хорошо вымешайте тесто и поставьте в теплое место на 2—3 часа.

Пока тесто подходит, возьмите 2 стакана ягод, 1/2 стакана сахарного песка и белки от яиц. Все это перемешайте и взбейте венчиком, чтобы получилась пышная, слегка розовая масса. Тесто, разровняв, выложите в форму или глубокую сковороду. Сверху ровным слоем выложите ягодный «наряд» и посадите пирог в духовку.

Приготовьте из сбитого белка «салфетку». Для этого возьмите 2 белка, взбейте венчиком. Через 3—5 мин добавьте туда 2—3 ч. ложки сахарного песка, 1—2 капли лимонного сока и продолжайте взбивать еще 5 мин. Когда пирог испечется, накройте его белковой «салфеткой» и поставьте еще на 2—3 минуты в печь. Остывший пирог выложите на блюдо, сверху украсьте ягодами из варенья, цуккатами, крошками шоколада.

Ты должен почитать свое тело, как величайшее проявление жизни.

Десять заповедей здоровья

Ты должен отказаться от всей искусственной, неживой пищи и возбуждающих напитков.

Ты должен питать свое тело только естественными, переработанными, живыми продуктами.

Ты должен посвятить годы преданному и бескорыстному служению своему здоровью.

Ты должен восстановить свое тело путем правильного баланса деятельности и отдыха.

Ты должен очистить свои клетки, ткани и кровь чистым свежим воздухом и солнечным светом.

Ты должен отказаться от любой пищи, когда твой разум или тело неважно себя чувствуют.

Ты должен содержать свои мысли, слова и эмоции чистыми и спокойными.

Ты должен постоянно пополнять свои знания законов природы, сделав это девизом своей жизни, и радоваться своему труду.

Ты должен подчиняться законам природы, здоровье — ваше право, пользуйтесь этим правом.

Как употреблять фрукты

Фрукты вместе с орехами, зелеными овощами, и корнеплодами представляют собой идеальную пищу для человека.

Питание фруктами доставляет нам много удовольствия. Но надо есть их отдельно от других продуктов.

Фрукты нельзя есть между приемами пищи, так как это значит вводить их в желудок или тонкий кишечник в то время, когда там идет пищеварение предыдущих продуктов — в результате нарушается пищеварение. Поэтому фрукты лучше употреблять в отдельный прием пищи. Можно кушать их перед едой за 20—30 мин: за это время они успеют пройти в тонкий кишечник и перевариться.

При кормлении больных фруктами Шелтон пришел к выводу, что лучше давать сладкие и очень кислые фрукты в разное время. Сахар, мед и другие сладости особенно нежелательны с грейпфрутом.

Не добавляйте сахар к фруктам.

Как приготовить травяной чай

1. Взять по три части душицы, зверобоя, мяты перечной, по одной части лепестков и плодов шиповника.

2. Взять по одной части зверобоя, полторы части душицы, половину части плодов шиповника.

3. Взять по одной части сушеной красной рябины, четвертую часть сушеной малины и немного листьев смородины.

4. Взять по одной части листьев чабреца и зверобоя и в пять раз меньше брусничного листа.

5. Взять по одной части плодов шиповника и рябины красной, половину части черной сушеной смородины, одну горсть сухих земляничных листьев.

6. Листья черники, земляники, черной смородины в любых пропорциях (сушеные или свежие).

7. Листья плодовых деревьев — сливы, вишни, яблони, облепихи, шиповника в любых пропорциях.

Как надо обливаться

При ослабленном организме после заболеваний полезно делать обливание ног. Сесть, обнажить ноги до колен, поставить их в тазик и садовой лейкой поливать (особенно коленки) холодной водой (или душем с гибким шлангом). Поливать нужно несколько раз снизу вверх, сверху вниз.

Обливание бедер. Необходимо стоя быстро обливать ноги, а затем обливать бедра.

Обливание нижней части тела. Тело обливают вначале сзади, от ноги до бедер и выше, затем обливают равномерно нижнюю часть тела, поясницу. Это обливание должно следовать за паровой ножной ванной.

Обливание спины. Обливать сзади все тело от затылка до пят, повторив 3—5 раз. Обливание благотворительно влияет на позвоночник, кровообращение.

Обливание верхней части тела. Низко нагнуться, чтобы вода не стекала на нижние части тела. Обливание сделать 3—4 раза. Обмыть руки, лицо и быстро одеться.

Обливание рук. Начинать — с кистей вверх по плечу. Это процедура полезна для закаливания рук и устранения застоя крови в руках, для излечения от ломоты и ревматизма.

Чтобы волосы были шелковистыми и блестящими

1. 2—4 столовые ложки сухих цветков ромашки залить 0,5—1,5 л крутого кипятка.

ка, поставить на слабый огонь на 5—10 мин, дать настояться и процедить. Ополаскивать волосы после мытья.

2. Обильно смочить волосы простоквашей или кислым молоком, обернуть голову теплым полотенцем на 20 мин.

Ополаскивать волосы теплой кипяченой водой с добавлением пищевой соды (1 чайная ложка на стакан воды).

3. Смешать 1 желток, 1/2 столовые ложки меда, 1/2 столовой ложки репейного масла и сок 1 луковицы.

Втирать в кожу головы ватным тампоном за 1 час до мытья.

4. Смешать 1 желток и 2 чайные ложки растительного масла.

Втирать в кожу головы за час до мытья.

5. Смешать 2 желтка, сок 1/2 лимона, несколько капель водки или коньяку. Втереть в кожу головы, а затем смочить волосы. Обернуть голову теплым полотенцем на 30 мин. Ополоснуть волосы водой с добавлением лимонного сока или уксуса.

Рак и алкоголь

Регулярный прием алкогольных напитков способствует более быстрому распространению раковых клеток в организме — таковы данные ученых из Калифорнийского университета (США). Женщины, которые «прикладываются» к бутылке дважды в день, увеличивают опасность раковых заболеваний на 100 процентов.

Как утеплить квартиру

Сначала утепляем окна. Сверните из газет трубки, вложите их в зазоры между створками окна и откосами оконного проема. Балконную дверь можно утеплить с помощью простеганного ватного коврика из декоративной ткани. Размер его должен перекрыть нижнюю и боковую щели. Коврик крепится на небольших крючках, вбитых в дверь и в правую и в левую части дверной коробки. Чтобы выйти на балкон, достаточно снять петельки с нескольких крючков. Надежна замазка с помощью пасты, изготовленной из мела и мучного клея для обоев (можно взять истолченную муку). Мел и клей смешивают в пропорции 1:1, разводят до густоты замазки и этой пастой заполняют зазоры по всему периметру окна.

Не забудьте про входную дверь. Щели между дверью и косяками можно уплотнить с помощью аптечной резиновой трубки. Трубка прибивается к косякам мелкими гвоздиками по всему периметру.

Как правильно пользоваться безопасной бритвой

При пользовании безопасной бритвой следует хорошо подготовить кожу к

бритью и сделать волосы мягкими. Для этого необходимо намыливать кожу очень тщательно и обязательно с горячей водой, так как действие щелочи, содержащейся в мыле, усиливается при повышении температуры, при этом роговой слой волос лучше размягчается.

Хорошо перед бритьем на намыленные участки лица положить горячий компресс на 3—4 минуты. Бритву следует направлять только по росту волос. Если кожа сухая, то после бритья ее смазывают питательным кремом. На область раздражения можно наложить компресс (примочку) из отвара ромашки (1 чайная ложка на 1 стакан кипятка). Помните, что во время бритья механической или электрической бритвой волосы должны быть жесткими. Поэтому после утреннего умывания лучше бриться не тотчас же, а спустя 10—20 минут. Кроме того, волосы перед бритьем можно припудрить тальком или протереть туалетным уксусом, отчего они станут более упругими и лучше будут срезаться ножками бритвы.

Как кофе влияет на секс.

Специалисты Мичиганского университета установили, что пожилые замужние женщины, которые ежедневно выпивают чашечку кофе, сексуально более активны по сравнению со своими сверстницами, давно отказавшимися от этого напитка.

У мужчин кофе способствует достижению и поддержанию эрекции. Те из опрошенных мужчин среднего возраста, кто кофе не пьет, жаловались на определенные трудности в этом плане.

По мнению американских специалистов, активизации сексуальной потенции способствует алкалоид кофеин, который является эффективным стимулятором, обостряющим реакцию организма на чувственные раздражители.

Однако вполне возможно, что дело не только в кофеине. Просто сексуально активные пожилые люди крепче и здоровее своих сверстников, у них нет проблем с сердцем и сосудами. Поэтому они могут себе позволить и кофе, и секс.

Как правильно хранить галстук

Хранить галстук рекомендуется на вешалке или бечевке, натянутой на задней дверце платяного шкафа, узел галстука его лучше стирать, чем чистить. При стирке нужно учитывать материал, из которого сделан галстук: синтетика, например, стирается хорошо, а отжимать и гладить ее опасно, лучше сушить. Гладят галстук по лицевой стороне, покрытой тонкой бумагой, теплым утюгом. В этом случае не потеряется расцветка и не будет лоска. Перед утюжением вырезают кусок картона по ширине галстука и вставляют внутрь, чтобы задний шов не отпечатался на лицевой стороне.

В сухую, жаркую погоду почти все цветочные растения на любых почвах нуждаются в поливах. Их частота определяется потребностями растений и механическим составом почв. Песчаные, супесчаные и легкосуглинистые почвы пересыхают быстрее, чем тяжелосуглинистые, а также торфяники. Растения на быстро пересыхающих почвах поливают чаще, расходуя меньше воды, чем на медленно пересыхающих, так как в первом случае она быстрее просачивается в корнеобитаемый слой почвы. Хорошим считается такой полив, если поливная вода через определенное время сомкнулась с влагой более глубоких слоев (например, на глубине 20—25 см) и не осталось сухого слоя земли. После полива поверхность почвы на глубину 3—5 см обязательно рыхлят, чтобы избежать образования корки и испарения. В жаркую погоду поливы рекомендуются проводить до 8 ч. или после 17 ч.

Тяжелые, склонные к заплыванию и образованию корки земли после полива следует мульчировать. Нельзя допускать пересыхания торфяников.

Правила по принятию ванны:

- нельзя купаться с полным желудком, сразу же после еды;
- горячую ванну (около 40 градусов С) надо всегда заканчивать холодным душем;
- не рекомендуется находиться в ванне дольше 10—15 минут;
- сразу же после ванны лучше всего лечь в постель, а если вы принимаете ванну днем, то надо по крайней мере 15 минут после того отдохнуть в полном покое;
- очень холодная ванна, конечно, закаляет организм, но неблагоприятно действует на почки;
- слишком горячая ванна ослабляет сердце, поэтому тем, кто страдает ревматизмом, можно принимать ванну лишь с разрешения врача;
- ежедневная обычная гигиеническая ванна должна иметь температуру около 36 градусов С, именно тогда она действует на нервную систему успокаивающе, способствует засыпанию.

Когда «течет» бензонасос

Несовпадение плоскостей фланцев крышки и корпуса может оказаться причиной отказа бензонасоса. Обычно этот дефект появляется вследствие коробления крышки от неравномерной и слишком сильной затяжки болтов. Устранять несовпадение плоскостей лучше всего не напильником, а притиркой на средней наждачной водостойкой шкурке, положенной на стекло. Точно также при необходимости можно притереть и фланцы

разъемов корпуса и верха карбюратора и его крепления на впускном коллекторе.

Уход за собакой

Один раз в неделю следует внимательно осматривать уши, причем лучше «назначить» для этого определенный день недели и строго его придерживаться. Салициловый или борный спирт прекрасно очищает ушной проход, им можно очистить и внутреннюю поверхность ушной раковины.

Лучше всего это делать при помощи ватного тампона или свернутой косметической салфеткой. К сожалению, часто дают рекомендации выщипывать волосы из ушного прохода, причем никто не задумывается о том, что каждый выдернутый волосок оставляет крохотную ранку, куда легко могут попасть микробы или паразиты, и совершенно упускают из виду, что эта процедура чрезвычайно болезненна для собаки. Кроме того, волосы после выдергивания становятся еще гуще и жестче.

Всего этого можно избежать, если раз в неделю очень тщательно прочищать ушной проход и хрящ; волосы, растущие в проходе, выправлять наружу, захватывая и вытягивая их пинцетом, а затем ту часть волос, что высовывается из прохода, осторожно выстричь ножницами с закругленными концами. При таком уходе собаки редко мучаются с ушами, потому что никогда не имеют лишней или спутанной грязной шерсти в ушном проходе.

Как сохранить здоровье весной

Весной у человека активно функционируют желчный пузырь и печень, но снижаются функции головного мозга, легких, надпочечников. В это время года часто воспаляются слизистые оболочки полости рта, болят зубы, усиливается выпадение волос. Обостряются болезни глаз, бронхов, чаще случаются инсульты, приступы мигрени, больше беспокоит бессонница.

Весной надо отдавать предпочтение фруктам и овощам, молочным продуктам. Постарайтесь, чтобы в рационе были: рыбий жир, зеленый горошек, ржаной хлеб, хрен, а вот мясо, жиры, кисломолочные продукты, сладкие напитки, пиво рекомендуется есть в малых дозах.

При заболевании печени надо пить смесь капустного рассола и сока свежих помидоров в равных количествах. Помидоры можно заменить соком свеклы, моркови или редьки.

От зубной боли рекомендуют полоскать рот теплым отваром шалфея. Применяют и такое старинное средство: кладут в ухо со стороны больного зуба тщательно вымытый корень подорожника и держат полчаса. Боль должна утихнуть.

Многих читателей журнала интересуют проблемы секса. Это вполне естественно, так как десятилетиями вопросы половой жизни замалчивались. Считалось, что писать о них широко и откровенно — безнравственно. Но жизнь брала свое, и о тонких, деликатных интимных отношениях узнавали из самых разных, порой весьма сомнительных источников. Сегодня эти вопросы открыто обсуждаются, наряду с другими общечеловеческими ценностями. В этом номере мы продолжаем публиковать материалы на модную ныне тему «Астрология и секс».

РОЖДЕННЫЕ ПОД ЗНАКОМ БЛИЗНЕЦОВ

ЧТО ХАРАКТЕРИЗУЕТ ЖЕНЩИНУ,
РОЖДЕННУЮ ПОД ЗНАКОМ
БЛИЗНЕЦЫ (21 МАЯ—20 ИЮНЯ)?

Женщина знака Близнецы одна в состоянии заменить целый гарем. Десяти разным женщинам будет не просто соперничать с ее виртуозностью. Как джинн из бутылки, она будет появляться, каждый раз иной, заставляя вас восхищаться, испытывать таинственность и попадать под ее очарование.

Она в состоянии привлечь внимание любого, поскольку она чудесный собеседник, остроумный и очаровательный. Кроме того, она внимательный слушатель, который с интересом отнесется к вашим проблемам. Расскажите ей о своих намерениях, желаниях, опасениях и приготовьтесь выслушать ответы. Некоторые видят определенную самоуверенность в попытке решить чужие вопросы собственными способами. Но это не относится к Близнецам, они любят анализировать ситуации, искать мотивы и предлагать советы.

Она легко заводит друзей, но, как правило, не бывает заинтересована в длительной, более требовательной дружбе. Она постарается, как следует, чтобы ее друзья были счастливы. Она сумеет, кстати, отправить очаровательную записку, вовремя позвонить, сказать комплимент. Для всех друзей она кажется милой и сердечной, но ни у одного не будет на нее прав.

Ей хочется всем нравиться, хотя сама она не обязательно привязана ко всем. Обычно она испытывает недовольство, если кто-то отнимает у нее слишком много времени или сваливает на нее проблемы, которые она уже решила к своему полному удовлетворению.

Она постоянно ищет новые выходы для своей летучей энергии. Она готова отправиться куда угодно прямо сейчас, не взвесив «за» и «против», и часто в состоянии принять важные решения столь же стремительно, не подумав. Она полагается скорее на свои рефлексы, чем на суждения.

Ей довольно сложно заниматься долго одним и тем же делом, поскольку она быстро увлекается чем-нибудь новым. Ни что другое, как новизна, не увлекает ее так сильно. В результате она не доводит дела до конца. Она честно старается это сделать, но не может. Как только она оказывается на полпути, ей уже хочется свернуть на какую-нибудь неизведанную дорожку, которая, как ей кажется, сулит нечто интересное, увлекательное.

Будучи очень эмоциональной, она в состоянии проиграть целую гамму, когда остальные успевают взять лишь три ноты. Однако ей самой трудно подчинить себя одной эмоции, как и ограничить себя одним любовником, одной работой, одним планом.

Непростая женщина, способная поставить в тупик веселый и приятный товарищ, жизнерадостная, жизнелюбивая, она тоже подвержена сомнениям и страху перед неизвестным. В этом случае ей необходимо сильное плечо, на которое можно опереться.

Она относится тепло к окружающим, привязчива, и тем не менее есть мужчины, считающие ее холоднокровной. Вероятно, это объясняется ее склонностью полагаться на разум, а не на эмоции. Вы должны рассчитывать на ее высокий интеллектуальный уровень, общаясь с ней, поскольку Близнецами управляет Меркурий, планета разума.

Не старайтесь привязать ее. У нее свободный дух, не подходящий для птички в золотой клетке.

Ей необходима умственная совместимость с сексуальным партнером, она не согласится на неравное положение. Она скорее будет деловой женщиной, чем домашней хозяйкой. Правда, какую бы из этих дорог она ни предпочла, она прекрасно справится со своими обязанностями. Однако если она будет действовать против собственного желания, то быстро потерпит фиаско.

Ей необходимо постоянно все менять: убранство квартиры, местожительство, пробовать новую еду, фантастические диеты, развлечения — она никогда не удовлетворена тем, что есть. Если она не занята совершенствованием себя самой и непосредственного окружения, она обратит свою энергию на любовника. Возможно, это объясняет, почему так много привлекательных женщин Близнецов не выходят замуж. Измениться она не в состоянии, поэтому мужчина должен научиться мириться с ней. Перемены — часть ее образа жизни, это как раз то, что она не может изменить!

Она любит роскошь и изо всех сил старается ее получить. Нередко для этого она использует свою сексуальную привлекательность. Поскольку она эмоционально независима, ей легко использовать секс как оружие. И она обладает необходимым шармом и воображением, чтобы оно сработало.

В отношениях с мужчинами она нередко играет в бессердечные игры. Но оскорбленный любовник обычно склонен прощать и забывать, если она готова принять его.

Те, кто сможет с ней общаться, будут довольны. В конце концов, где еще найти женщину, настолько украсившую вашу жизнь? Она очаровательна, любит вас подразнить — истинная женщина.

КАКОВА СЕКСУАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ ЖЕНЩИНЫ ЗНАКА БЛИЗНЕЦОВ?

Женщины Близнецы не требуют особой обстановки. Заднее сиденье автомобиля или балкон в местном театре подойдут в равной мере. Основное ее требование — любовник знающий, способный не торопиться. Она не терпит спешки.

Ее настроение заниматься любовью может резко измениться — особенно, если мужчина слишком быстро возбуждается. Она хочет установить собственный темп, и горю тому любовнику, который постарается торопить события. Она в состоянии охладить его пыл очень умело.

Подождите, пока возникнет нужная атмосфера и вас обоих объединит одно желание. Она получает удовольствие от всех ласк — от самых скромных и до самых откровенных. Она отблагодарит вас за терпение, вы получите все, о чем может мечтать мужчина!

Любовник, который хочет сохранить интерес этой женщины подольше, должен знать, что, помимо удовлетворения сексуальных потребностей, Близнецы ищут идеал. Связь для нее подразумевает и духовную и

физическую близость, романтику и практическую жизнь.

Нередко она агрессивна. Недавние исследования показали, что от сексуально агрессивных женщин мужчины не отворачиваются. Как правило, мужчины довольны открытыми и понятными действиями. Пригласите женщину Близнеца покататься на лодке по озеру, и она вскоре может дать понять, что была бы рада большей близости. Пригласите ее на пикник, и она возьмет с собой мягкое одеяло и подушку. В конце концов, какой смысл сидеть на холодной и жесткой земле?

Она легко воспламеняется. Так же, как и у мужчин, рожденных под этим знаком, мотивацией для этого служит не потребность в сексе или связанных с ним приятных ощущениях. Просто она очень любопытна. Она никогда не смущается своим поведением, поскольку она твердо придерживается только собственных правил.

Женщина Близнец постоянно ищет все больше удовлетворения от секса. Под влиянием своего воображения и бесконечного любопытства она занимается любовью чаще, чем женщины, рожденные под другими знаками, и готова на любые далеко идущие эксперименты в этой области. Часто она бисексуальна и в любовной связи с представительницами ее же пола предпочитает играть роль то мужчины, то женщины.

Как и мужчина Близнец, она интересуется сексуальными приспособлениями. Одно из ее любимых — пара золотых шариков. Она вставляет два маленьких шарика глубоко во влагалище и затем, лежа на животе или перегнувшись через стул, позволяет мужчине войти в нее сзади. Во время его мягких движений золотые шарики массируют ее внутри, вызывают оргазм за оргазмом. Почему золотые или в крайнем случае позолоченные шарики? Что ж, Близнецы любят роскошь, к чему возражать?

ЧТО ХАРАКТЕРИЗУЕТ МУЖЧИНУ, РОЖДЕННОГО ПОД ЗНАКОМ БЛИЗНЕЦЫ?

Мужчина знака Близнецы в постоянном движении — с одного места на другое, от одного человека к другому. Неустанный, нервный, он не просто хочет прожить день, а жаждет сжать неделю или месяц до одного дня и прожить одновременно несколько разных жизней.

Чтобы он ни делал в данный момент, он стремится заняться чем-нибудь еще. Он само противоречие. Вы даже не можете с уверенностью сказать, что нравиться ему, потому что поведение его всегда противоречиво. Если кажется, что он вообще не знает, живы ли вы, вполне вероятно, что именно в этот момент он действительно о вас думает. Если он крайне предупредителен и внимателен, возможно, вы ему совсем сейчас не интересны. Каковы ни были бы его чувства, его первое желание — спрятать их.

Он не выносит расписания. Не требуйте, чтобы он ел в положенные часы или в определенное время гулял и ложился спать. Он не будет узником часов.

Как правило, он умен и у него прекрасно подвешен язык. А как он любит говорить! Он будет жонглировать несколькими темами, одновременно держа их в воздухе.

Не старайтесь победить его в словесной баталии: Он четко выражает свои мысли и его слова — оружие огромной силы.

Неутомимость его явно проявляется в беседах, он прыгает с темы на тему. Он непредсказуем. Он магнитизирует окружающих, все, что он говорит, искрится, блестит, сверкает. Он очаровательный, многосторонний, интеллектуальный человек, постоянно и почти болезненно следящий за тем, как реагируют на него люди.

Его энтузиазм приводит к тому, что он начинает слишком много разных дел и растрачивает себя на них. Он очень окажется инициативным в подаче идей. Проблема в том, чтобы удержать его на избранном пути. Очень часто обладающего быстрым умом мужчину Близнеца обходит туповатый, страдающий отсутствием воображения соперник, потому что Близнецы — дилетанты из дилетантов.

Он плохо реагирует на неудачу. Он слишком стремится обвинить себя, спровоцировать депрессию. Однако плохое настроение не продолжается долго. Появляются новые интересы, увлекающие его, и положительные эмоции побеждают.

Он интересуется играми, всеми видами развлечений. Любит путешествовать, чтобы, как сказал один мужчина Близнец, «собственными глазами все увидеть». Он хороший работник, но в течение непродолжительного времени. Он старается выполнить наилучшим образом любую работу, если она представляет интеллектуальный интерес. Ему необходимы частые интервалы, отпуска, перерывы, отдых от повседневности. В сущности, он гораздо больше интересуется отдыхом, чем любой работой.

Ему нравится быть влюбленным, и он всегда постарается завязать интрижку, где возможно. Но он свободолюбив и не позволит подчинить свое «я» желаниям женщины. Все обычное ему быстро надоедает, и, если он вынужден мириться с обыденностью, он легко может стать враждебным и искать ссор. Он всегда должен установить свое интеллектуальное превосходство. Если женщина принимает это с легкостью, он будет разочарован. Должно быть сопротивление, протест или борьба, прежде чем он удовлетворится своей победой.

Его большая проблема — решиться на что-то. Поскольку ему сложно придерживаться одного курса или следовать какому-то решению, его обвиняют в непостоянстве и противоречивости. Как только удовлетворяется его жажда к первенству, он тут же начинает искать что-то новое, другое, где-то там, за горизонтом...

Это относится и к его поведению в деловом мире. Как правило, он считается лучшим из исполнителей, человеком блестящих идей, прекрасно квалифицированным для того, чтобы занять свое место наверху. Но

он не уделит достаточного времени тому, чтобы занять высоту, достойную его талантов. Он моментально решит проблему, используя все свои ресурсы и все умение тех, кто работает на него.

Традиционные решения или деловые догмы не возникнут у него на пути, потому что у него нет терпения, чтобы решать вопросы старым способом. Однако сравнительно скоро люди обнаружат, что у него не хватает терпения и на новые способы решения проблем. Он будет искать что-то еще более прогрессивное. В конце концов он наживет себе слишком много врагов и уйдет с этой работы. Больше всего он пригоден для улаживания конфликтов и деловых консультаций, где постоянный поток новых проблем удержит его внимание, и он не будет особенно интересоваться тем, исполняются ли его приказы. Мужчина Близнец любит вынашивать стратегические планы и оставлять повседневные заботы другим.

Ему трудно удержать деньги. Они проходят у него сквозь пальцы. Если у него слишком много денег в банке, он чувствует себя дискомфортно и пытается найти достойный повод, чтобы избавиться от них. Он видит безопасность только в опасности.

Многие считают, что в нем бушует молодость духа, с ее бесконечным жизнелюбием и любопытством, любовью к развлечениям, даже кино и телевидению. Его называют Питером Пэном зодиака, потому что он, похоже, так и не станет взрослым.

Женщины — не самое важное в его жизни, хотя он в этом плане имеет достаточно много. Часто ухаживает за женщиной не потому, что очень хочет взаимности, а просто ради эксперимента. В начале связи он великолепен, готов на все, что захочет дама, но его эмоциональные силы быстро растрачиваются и требуют подзарядки от чего-то другого, нового. Чувства его нередко мелки. Будущее с ним непредсказуемо, а настоящее, безусловно, приятно.

КАКОВА СЕКСУАЛЬНАЯ ЖИЗНЬ МУЖЧИНЫ ЗНАКА БЛИЗНЕЦОВ?

Мужчина Близнец не требователен и не страстен. Он раздваивается — с одной стороны, занимается любовью, а с другой — наблюдает, оказываясь одновременно и участником и наблюдателем. Если у него возникнет желание, он способен создать нужное настроение у партнера, поскольку точно знает, как пробудить у него соответствующие эмоции.

Его больше привлекает идея, чем само занятие; не удовольствие от секса, а то, как он чувствует и воспринимает происходящее. Таким образом, занимаясь любовью, он, кроме того, удовлетворяет свой интерес относительно того, как это делается. Реагируя, он изучает собственную реакцию. Постоянно он и исполнитель и зритель.

Он предпочитает заниматься сексом при свете; один из его любимых стимулов —

окружить себя зеркалами таким образом, чтобы наблюдать за отражением происходящего со всех точек! Один мужчина Близнец рассказал, что он особенно любит крутить эротические фильмы во время сношения. При этом он либо копирует происходящее на экране, или экспериментирует со своей партнершей в попытках превзойти актеров.

Он «разгорается» постепенно. Он может покусывать вас за ухо, тихонько почесывать ногтями спину, мастерски проводя «подготовительную игру» до того, как переходить к делу. Половой акт, вероятно, может оказаться быстрым и активным. Мужчина Близнец, добившись своего, может призадуматься над тем, нужно ли это было.

Ему все равно, где заниматься любовью, а уговорить он в состоянии практически любую женщину. Но как любовник он не слишком хорош, поскольку стремится больше удовлетворить самого себя или свое любопытство, а не партнершу. Правда, некоторые женщины жалуются даже когда они и догадываются, что они сами не представляют для него интереса. Дело в том, что он умеет охватить такие стороны, которыми обычно мужчины пренебрегают. Он говорит женщине именно то, что ей хочется услышать, создает особую атмосферу романтичности и заставляет ее предвкушать новую встречу.

Предупреждаю: даже если он убедит вас в своей полной искренности, не особенно ему доверяйте. Он быстро найдет другую жертву, которую захочет покорить. Его искренность — «настоящая», но только в том смысле, что он подразумевает то, что говорит, но лишь в этот момент.

С удовольствием занимается групповым сексом, включая и бисексуальную активность. Он жаждет получить удовольствие, используя все возможности. Его натура предпочитает разнообразие. Его любимый вариант — заниматься любовью с одной партнершей, наблюдая за другой, мастурбирующей тут же, перед ним.

Близнецы обожают всяческие приспособления. Он склонен экспериментировать с таблетками для усиления эрекции, удлинителями члена, аэрозолями для снижения чувствительности и задержки эякуляции и так называемыми маслами для оргий.

Поскольку он склонен к раздвоению личности (знак Близнецов), у него наблюдается тенденция к бисексуальности. Некоторые, сохраняя свою гетеросексуальность, становятся транссексуалами, удовлетворяя двойственность желания тем, что носят женскую одежду и грим.

Поиск новых необычных форм удовлетворения заставляет мужчин этого знака быть садистами, причем прослеживается четкая зависимость — хозяин — раб. Мужчин Близнецов сильно привлекают дешевые проститутки (которые согласны на любое требование клиента) ради экспериментаторства.

ГДЕ НАХОДЯТСЯ ЭРОГЕННЫЕ ЗОНЫ МУЖЧИНЫ И ЖЕНЩИНЫ БЛИЗНЕЦОВ?

Особенно чувствительные места — руки. Женщины Близнецы хорошо реагируют на поцелуй руки. Мужчины Близнецы очень любят, когда им по одному целуют пальцы, посасывая их.

Постарайтесь осторожно «пробежать» пальцами по руке, независимо от пола Близнецов. Это произведет сильное впечатление, вам покажется, будто нервные окончания пытаются сами дотронуться до вас. Случайная ласка кончиков пальцев руки может вызвать восторженную дрожь. Особое обращение с Близнецами — поцелуй внутренней части руки. Более провокационный вариант — проведите слегка губами и языком от локтя до подмышки. Вы просто почувствуете возникшие сигналы желания.

КАК НАЙТИ ЛЮБОВЬ ПО ЗВЕЗДАМ?

БЛИЗНЕЦЫ — ОВЕН: Оба жизнерадостны и полны сил, наслаждаются разнообразием своих сексуальных развлечений. В спальне они не скоро заскучают. Овен способен четко направлять Близнецов, в чем они и нуждаются. Овен скорее возбуждается от своенравности Близнецов, чем раздражается. Прекрасная короткая связь, с хорошей перспективой на долгий альянс.

БЛИЗНЕЦЫ — ТЕЛЕЦ: Ревнивый, с развитым собственническим инстинктом Телец не может воспринять склонность Близнецов к флирту. Близнецы с негодованием постараются ускользнуть из сетей Тельца, ограничивающих их свободу. В сексуальном плане Телец слишком скучный партнер для Близнецов, которые, в свою очередь, не в состоянии дать Тельцу безопасность, необходимую этому знаку. Вы правы — эти знаки несовместимы. Неудачная короткая связь — самый вероятный результат.

БЛИЗНЕЦЫ — БЛИЗНЕЦЫ: Связь может доставить много радости обеим сторонам, но очень быстро утратит стабильность. За исключением проходящего физического влечения, все знаки указывают на путь к хаосу. Оба импульсивны, склонны к флирту, легко впадают в скуку. Бурная любовь, а брак может обернуться катастрофой. В редких случаях такое сочетание возможно, однако это будет самая интересная пара, которую вы знаете.

БЛИЗНЕЦЫ — РАК: Это соединение опасно, Рак излишне чувствителен и застенчив, чтобы обнажать свои истинные чувства. Близнецы будут играть в любовь, а Рак воспримет это серьезно. Раку необходимо поощрение, в то время как Близнецы могут быть слишком откровенны. Разница в темпераменте послужит постоянным источником неприятностей в постели. Связь будет постепенно затухать, брак неудачен.

БЛИЗНЕЦЫ — ЛЕВ: Благородный, щедрый Лев окажется игрушкой в руках Близнецов — и будет этим доволен! Близнецы

разнообразны и умны в сексуальной игре, и Лев отреагирует на все с восхищением и пылкостью. Лев с удовольствием разрешит Близнецам идти по собственному пути. Идеальное партнерство. Связь будет прекрасной и восхитительной, возможны более постоянные отношения.

БЛИЗНЕЦЫ — ДЕВА: Дева считает Близнецов незрелым любовником, Близнецы относятся к Деве как к зануде. У Девы есть четкие представления о сексуальном поведении. Близнецы проявляют переносимость. После затухания огня страсти Дева будет ворчать и критиковать Близнецов, и Близнецы будут искать развлечений на стороне. Короткая, как яркая вспышка, связь, не рассчитанная на долгий срок.

БЛИЗНЕЦЫ — ВЕСЫ: Привлекательная, интересная пара. Оба пылкие и, вероятно, часто будут заниматься любовью. Никто из них не ревнивец и не собственник, их темпераменты уравнивают друг друга. Оба любят эксперименты в области секса. Они получают удовольствие от связи. Брак очень счастливый.

БЛИЗНЕЦЫ — СКОРПИОН: Сексуально совместимы, но они доказывают своим существованием, что физическое влечение еще не все. Скорпион ревнив, Близнецы непостоянны. Когда Скорпион чересчур натягивает вожжи, Близнецы начинают брыкаться. После страстного начала отношения быстро остывают и даже становятся враждебными. В браке может состоять лишь исключительная пара.

БЛИЗНЕЦЫ — СТРЕЛЕЦ: Оба неутомимы, переменчивы и не слишком откровенны как любовники. Близнецы склонны критиковать поведение Стрельца в постели. Есть и другие слабые моменты в их отно-

шениях, а сильная сторона заключается в том, что оба они нетребовательны и не имеют замашек собственников. Связь начнется внезапно и так же завершится. Брак может получиться неплохим, но потребуются усилия с обеих сторон.

БЛИЗНЕЦЫ — КОЗЕРОГ: Близнецы чересчур свободолюбивы, нетерпеливы для консервативного домоседа Козерога. Кое-что в сексуальном поведении Близнецов смутит Козерога. Козерог беспокоится о работе, деньгах, карьере, то есть не только об одних физических потребностях, он считает, что Близнецы слишком разбрасываются в своих замыслах. Связь возможна, но удачный брак — доказательство всепобеждающей любви.

БЛИЗНЕЦЫ — ВОДОЛЕЙ: Чувствительные Близнецы понимают и ценят фантазии Водолея. Они могут стать изобретательными любовниками, любителями приключений. Основная характеристика их связи — непредсказуемость. Любовные отношения не всегда будут равными, но могут принести возбуждение и удовлетворение. После завершения связи они останутся друзьями. Брак скорее всего будет приятным, с глубоким привязанностью, но не страстью.

БЛИЗНЕЦЫ — РЫБЫ: Они способны на необычные сексуальные фантазии, но редко воплощают их в жизнь. Рыбы слишком эмоциональны для Близнецов, которые живут одним моментом и, насладившись им, идут дальше. Это способствует созданию атмосферы подозрительности и недоверия. Между ними может возникнуть настоящая привязанность, но в итоге неустойчивость их отношений разрушит связь. Довольно рискованная связь, несчастливый брак.

Что в имени твоём

Ты — и твое имя, твоя сущность, твоя линия поведения, твое будущее... Загадка эта волнует и современного человека: заложены ли в нашем имени, отчестве, месяце, когда мы появились на свет, некие скрытые пружины предначертанной нам судьбы, а если да, то насколько они сильны!

Имя направляет жизнь человека по конкретному риску, но и сам человек должен определить свое нравственное содержание. Имя — как эмблема личности, и посвященный прочтет по нему больше, чем по пространному повествованию.

ИМЕНИНЫ

В ЯНВАРЕ ИМЕНИНЫ ОТМЕЧАЮТ:

2 — Григорий, Илья, Тимофей; 3 — Даниил, Иван, Игнат; 4 — Анастасия; 5 — Феоктист; 6 — Евгения, Клавдия, Николай; 8 — Ефим; Константин; 9 — Стефан (Степан), Федор; 10 — Агафия, Игнат, Никанор; 11 — Иван, Марк; 12 — Анисия, Макар; 13 — Мелания; 14 — Василий; 15 — Серафим, Ульяна; 16 — Гордей; 17 — Афанасий, Феоктист; 18 — Аполлинария, Григо-

рий; 20 — Иван; 21 — Антон, Георгий (Егор, Юрий), Григорий, Емельян, Юлиан; 22 — Петр, Филипп; 23 — Макар, Павел; 24 — Михаил, Феодосий; 25 — Петр, Савва, Татьяна; 26 — Елизар, Яков; 27 — Адам, Нина; 28 — Гавриил, Иван, Павел; 29 — Максим, Петр; 30 — Антон; 31 — Афанасий, Кирилл.

В ФЕВРАЛЕ ИМЕНИНЫ ОТМЕЧАЮТ:

1 — Макар, Савва, Федор; 2 — Ефим, Ипполита, Римма; 3 — Анисия, Валериан, Евгений,

Максим; 4—Макар, Тимофей; 5—Геннадий, Климент; 6—Герасим, Иван, Ксения (Аксинья); 7—Александр, Виталий, Григорий, Моисей, Феликс, Филипп; 8—Аркадий, Иван, Иосиф, Мария, Семен, Федор; 9—Иван; 10—Ефрем, Исаак, Феодосий; 11—Герасим, Игнат, Лаврентий, Роман, Юлиан, Яков; 12—Василий, Григорий, Иван, Иннокентий; 13—Виктор, Иван, Никита; 14—Петр, Трофим; 16—Адриан, Анна, Влас, Николай, Роман, Семен; 17—Кирилл, Николай, Юрий (Георгий); 18—Агафья, Макар, Феодосий; 19—Максим, Мария, Марфа, Христиана, Юлиан; 20—Лука; 21—Захар, Савва, Федор; 22—Геннадий, Иннокентий, Никифор, Панкрат; 23—Анна, Валентина, Лопгип, Павла (Полина), Порфирий, Прохор; 24—Влас, Всеволод, Гавриил, Дмитрий; 25—Алексей, Антон, Евгений, Мария; 26—Зоя, Светлана, Семен, Стефан (Степан); 27—Исаакий, Кирилл, Константин, Михаил, Федор; 28—Ефросиния, Онисим.

В МАРТЕ ИМЕНИНЫ ОТМЕЧАЮТ

1—Даниил, Илья, Павел, Порфирий, Самуил, Юлиан; 2—Мариянна, Федор; 3—Кузьма, Лев; 4—Архип, Евгений, Макар, Максим, Федот (Богдан); 5—Корнилий, Лев; 6—Георгий (Егор, Юрий), Тимофей; 7—Афанасий; 8—Александр, Поликарп; 9—Иван; 10—Тарас; 11—Порфирий, Севастьян; 12—Прокопий; 13—Василий, Кира, Марина, Нестор, Николай; 14—Антонина, Евдокия; 15—Арсений, Федот (Богдан); 17—Василий, Вячеслав, Герасим, Георгий, Даниил, Павел, Ульяна, Яков; 18—Адриан, Давид, Ираида, Константин, Федор; 19—Аркадий; 20—Василий, Евгений, Емельян, Ефрем, Капитон, Павел; 21—Афанасий, Лазарь; 23—Анастасия, Василиса, Виктор, Галина, Кондрат, Леонид, Павел, Ника; 24—Ефим, Софрон; 25—Григорий, Семен; 26—Александр, Никифор, Терентий, Христиана; 27—Ванедикт, Михаил, Ростислав; 28—Александр, Денис; 30—Алексей, Макар; 31—Кирилл, Трофим.

В МАЕ ИМЕНИНЫ ОТМЕЧАЮТ:

1—Виктор, Иван, Кузьма; 2—Георгий, Иван, Никифор, Трифон; 3—Александр, Григорий, Федор; 4—Денис, Исаакий, Кондрат, Федор; 5—Виталий, Всеволод, Гавриил, Климент, Лука, Федор; 6—Александра, Анатолий, Георгий (Егор, Юрий); 7—Алексей, Валентин, Елизавета, Савва; 8—Марк; 9—Василий, Глафира, Стефан (Степан); 10—Семен, Стефан; 11—Виталий, Кирилл, Максим; 12—Артем, Василий, Иван, Федот (Богдан); 13—Василий, Игнат, Максим, Никита, Яков; 14—Ефим, Игнат, Макар, Тамара; 15—Афанасий, Борис, Глеб, Давид, Зоя, Роман; 16—Мавра, Петр, Тимофей, Феодосий; 17—Кирилл, Климент, Никита, Пелагея; 18—Ирина, Яков; 19—Денис; 20—Нил; 21—Арсений, Иван, Пимен; 22—Николай; 23—Таисия; 24—Иосиф, Кирилл, Мефодий; 25—Герман, Денис; 26—Александр, Георгий, Гликерия, Ефим, Ирина, Макар; 27—Леонтий, Максим, Никита; 28—Дмитрий, Пахом; 29—Георгий, Ефрем, Касьян, Лаврентий, Модест, Муза, Феодор;

30—Евдокия, Ефросиния, Стефан; 31—Александра, Андрей, Денис, Клавдия, Матрена, Павел, Фаина, Федот, Юлия.

В ИЮНЕ ИМЕНИНЫ ОТМЕЧАЮТ:

1—Дмитрий, Иван, Игнат, Корнилий, Сергей; 2—Александр, Алексей, Тимофей; 3—Елена, Константин, Михаил, Федор; 4—Владимир; 5—Ефросиния, Леонтий, Михаил; 6—Никита, Семен; 7—Иван; 8—Георгий (Егор, Юрий), Елена, Иван, Никита; 11—Иван; 12—Исаакий; 13—Валериан, Денис, Устин; 15—Иван, Никифор, Ульяна; 16—Денис, Дмитрий, Лукьян, Павел, Павла (Полина), Юлиан; 17—Мария, Марфа, Митрофан, Северин; 18—Игорь, Константин, Леонид, Федор; 19—Виссарион, Иларион, Сусанна; 20—Валерия, Карелия, Лукиана, Мария, Федот (Богдан); 21—Василий, Константин, Федор; 22—Александр, Кирилл, Марфа, Мария; 23—Александр, Антонина, Василий, Иван, Тимофей; 24—Ефрем; 25—Андрей, Анна, Арсений, Иван, Петр, Стефан (Степан); 26—Акулина, Анна, Антонина, Иван, Савва; 27—Георгий (Егор, Юрий), Елисей, Мефодий, Мстислав; 28—Григорий, Ефрем, Касьян, Лазарь, Модест, Федор; 29—Тихон; 30—Измаил, Мануил.

В ИЮЛЕ ИМЕНИНЫ ОТМЕЧАЮТ:

1—Леонтий; 2—Иван; 3—Глеб, Гурий, Инна, Мефодий, Римма; 4—Терентий, Юлиан, Юлий; 5—Галактион, Ульяна; 6—Агриппина (Аграфена), Артем, Герман, Изяслав, Святослав; 7—Антон, Иван, Яков; 8—Давид, Ефросиния, Петр; 9—Давид, Денис, Иван, Тихон; 10—Георгий (Егор, Юрий), Иоанна, Самсон; 11—Герман, Иван, Сергей; 12—Павел, Петр; 13—Петр, Софрон; 14—Ангелина, Демьян, Кузьма, Николай, Юрий, Иоанна, Самсон; 11—Герман, Иван, Константин, Филипп; 17—Андрей, Ефим, Марфа; 18—Анна, Афанасий, Кирилла, Сергей; 19—Антон, Валентин, Василий, Иннокентий, Лукия, Марфа, Ульяна; 20—Герман, Евдокия, Ефросиния; 21—Прокопий; 22—Александр, Кирилл, Панкрат, Федор; 23—Антон; 24—Елена, Ольга; 25—Арсений, Иван, Мария, Михаил, Прохла, Федор; 26—Гавриил, Стефан (Степан), Юлиан; 27—Стефан (Степан); 28—Василий, Владимир; 29—Алевтина, Афиноген, Валентина, Павел, Юлия; 30—Маргарита, Марина; 31—Емельян, Иван.

В АВГУСТЕ ИМЕНИНЫ ОТМЕЧАЮТ:

1—Роман, Серафим; 2—Афанасий, Илья; 3—Иван, Семен; 4—Корнилий, Мария; 5—Трофим; 6—Борис, Глеб, Давид, Поликарп, Роман, Христина; 7—Анна, Макар, Олимпиада; 8—Ермолай, Моисей, Прасковья; 9—Анфиса, Герман, Климент, Наум, Николай, Савва; 10—Никанор, Прохор; 11—Константин, Кузьма, Михаил, Серафима; 12—Валентин, Герман, Иван, Максим; 13—Евдокия; 14—Алим, Гурий, Елизар; 15—Василий, Никодим, Стефан (Степан); 16—Антон, Исаакий, Кузьма; 17—Денис, Евдокия, Иван, Константин, Максимилиан; 18—Нон-

на; 20— Митрофан, Пимен; 21— Григорий, Емельян, Леонид, Мирон; 22— Алексей, Антон, Дмитрий, Иван, Леонтий, Мария, Петр, Юлиан, Яков; 23— Лаврентий, Роман; 24— Александр, Василий, Максим, Сусанна, Федор; 25— Александр, Капитон; 26— Ипполит, Конкордия, Максим, Тихон; 27— Аркадий, Феодосий; 29— Демид; 30— Мирон, Павел, Ульяна; 31— Денис, Емельян, Иван, Илларион, Лавр, Флор.

В СЕНТЯБРЕ ИМЕНИНЫ ОТМЕЧАЮТ:

1— Андрей, Тимофей; 2— Самуил; 3— Басса; 4— Афанасий; 6— Арсений, Георгий, Наталия; 9— Анфиса, Пимен; 10— Анна, Моисей, Савва; 11— Иван; 12— Александр, Даниил, Иван, Павел; 13— Геннадий, Киприан (Куприян); 14— Марфа, Семен; 15— Антон, Иван, Руфина, Федот (Богдан), Феодосий; 16— Василиса, Домна, Ефим, Иван, Петр, Феоктист; 17— Афанасий, Моисей, Федор, Юлиан; 18— Вивсея, Глеб, Давид, Елизавета, Захар, Максим, Раиса, Федор; 19— Архип, Давид, Кирилл, Макар, Михаил; 20— Иван, Макар; 22— Аким, Анна, Иосиф, Никита, Феодосий; 23— Андрей, Климент, Павел, Петр, Пульхерия; 24— Герман, Дмитрий, Ия, Сергей; 25— Семен, Федор, Юлиан; 26— Валериан, Илья, Корнилий, Леонтий, Лукьян, Петр, Юлиан; 27— Иван; 28— Максим, Никита, Порфирий, Стефан (Степан), Федот (Богдан); 29— Виктор, Киприан (Куприян), Людмила; 30— Вера, Любовь, Надежда, Софья.

В ОКТЯБРЕ ИМЕНИНЫ ОТМЕЧАЮТ:

1— Ариадна, Ирина, Софья; 2— Давид, Игорь, Константин, Трофим, Федор; 3— Михаил, Олег, Федор; 4— Андрей, Даниил, Дмитрий, Иосиф, Кондрат; 5— Макар, Петр, Федор; 6— Андрей, Иван, Иннокентий, Ираида, Петр, Поликсения; 7— Владислав, Галактион, Никандр; 8— Герман, Ефросиния, Сергеев; 9— Ефрем, Иван, Тихон; 10— Аристарх, Игнат, Марк; 11— Александр, Вячеслав, Марк, Родион, Харитон; 13— Григорий, Михаил; 15— Михаил, Роман, Савва; 15— Андрей, Анна, Давид, Касьян, Куприян, Устиния, Феоктист; 16— Денис, Иван; 17— Вероника, Виринея, Владимир, Гурий, Ерофей, Павел, Петр; 18— Алексей, Григорий, Денис, Матвей, Петр, Филипп; 20— Пелагея, Сергей, Юлиан; 21— Пелагея, Таисия, Трифон; 22— Авраам (Аб-

рам), Максим, Петр, Яков; 23— Андрей; 24— Зинаида, Филипп; 25— Кузьма, Мартин, Пров; 26— Вениамин, Карп, Никита; 27— Назар, Николай, Прасковья; 28— Ефим, Иван, Лукьян; 29— Лонгин; 30— Андрей, Антон, Демьян, Кузьма, Лазарь, Леонтий; 31— Иосиф, Лука, Юлиан.

В НОЯБРЕ ИМЕНИНЫ ОТМЕЧАЮТ:

1— Иван, Клеопатра; 2— Артем; 3— Иларион, Яков; 4— Александр, Анна, Гликерия (Лукерья), Елизавета, Ираклий; 5— Игнат, Яков; 6— Афанасий; 8— Афанасий, Дмитрий; 9— Андрей, Капитолина, Марк, Нестор; 10— Арсений, Дмитрий, Иван, Максим, Иеошпа, Прасковья, Стефан (Степан), Терентий; 11— Анастасия, Анна, Мария; 12— Анастасия, Артем, Зиновий, Марк; 13— Мавра, Никодим, Спиридон; 14— Демьян, Иван, Кузьма, Ульяна, Яков; 16— Георгий (Егор, Юрий), Иосиф; 17— Никандр; 18— Галактион, Григорий; 19— Александра, Герман, Ефросиния, Клавдия, Лука, Матрена, Павел; 20— Кирилл, Лазарь, Федот (Богдан); 21— Гавриил, Михаил, Рафаил; 22— Александр, Антон, Иван, Матрена, Порфирий; 23— Орест, Родион, Эраст; 24— Викентий, Виктор, Максим, Степанида, Федор; 25— Иван, Нил; 26— Герман, Иван, Никифор; 27— Григорий, Филипп; 28— Гурий, Дмитрий; 29— Матвей; 30— Григорий, Лазарь, Никон.

В ДЕКАБРЕ ИМЕНИНЫ ОТМЕЧАЮТ:

1— Платон, Роман; 2— Адриан; 3— Анатолий, Анна, Григорий, Иван, Иосиф, Исаак, Прокл; 5— Архип, Валериан, Максим, Михаил, Петр, Прокопий, Цецилия, Ярополк; 6— Александр, Алексей, Григорий, Макар, Митрофан; 7— Августа, Екатерина, Порфирий; 9— Георгий (Егор, Юрий), Иннокентий, Яков; 10— Всеволод, Гавриил, Роман, Яков; 11— Василий, Григорий, Иван, Стефан (Степан), Федор; 13— Андрей; 14— Наум; 15— Андрей, Афанасий, Иван, Соломон, Стефан (Степан); 16— Савва; 17— Варвара, Иван, Ульяна; 18— Гурий, Савва; 19— Николай; 20— Антон, Иван, Нил, Павел; 21— Анфиса, Кирилл; 22— Анна, Софрон; 23— Ангелина, Иван, Стефан (Степан); 24— Даниил, Лука, Никон; 25— Александр, Спиридон; 26— Аркадий, Арсений, Евгений, Лукьян, Орест; 27— Фирс; 28— Стефан (Степан), Трифон; 30— Даниил; 31— Зоя, Михаил, Модест, Севастьян, Семен.

КАЖДЫЙ ИЗ НАС НАДЕЕТСЯ НА ЧУДО:

Вылечиться от неизлечимой болезни, разбогатеть, побороть старость. Журнал предоставит такую возможность своим подписчикам.

Каким образом? Это сюрприз.

О нем узнают те, кто подписался на журнал на 1996 год.

СНЫ ПРЕДСКАЗЫВАЮТ

Толкование снов как направление человеческой мысли уходит корнями в глубь веков. Примеров предсказания будущих событий во сне в истории несть числа. Аристотель писал: «Предсказания многих вещей во сне весьма вероятны».

Собрания толкований снов — сонники, — выпускались во всех странах, начиная со второго века нашей эры (сонник Артемидора). Россия не была исключением. Первый сонник на русском языке в 1768 году.

Предлагаемый ниже составлен на основе опыта исследования сновидений людей нашей географической полосы и нашего исторического отрезка времени. Именно этим он, как мы надеемся, окажется полезным нашим современникам, поможет вам прогнозировать непростую и быстро меняющуюся окружающую обстановку и находить верный путь для решения своих проблем.

ЗАБАВА

Если вам приснилось, что вы участвовали в какой-нибудь забаве или произошло событие, которое можно отнести к разряду забавных, то это значит, что вскоре у вас появится желание серьезно изменить что-либо в своем быту.

ЗАБАСТОВКА

Приснившаяся забастовка на вашем предприятии говорит о серьезной стрессовой ситуации, в которой вы оказались и опасность которой вы склонны недооценивать.

ЗАБЕГ

Ваше участие в массовом забеге, которое вы видите во сне, предполагает праздник, проведенный в веселой компании.

ЗАБОЙ

Если вам приснился забой в шахте, то этот сон предсказывает, что вскоре вам предстоит более внимательно планировать ваш семейный бюджет.

ЗАБОР

Сон, в котором вы видели забор, означает, что впереди вас ждет необходимость защищаться от многочисленных угроз.

ЗАВАЛИНКА

Завалинка в бревенчатой избе, на которой так приятно посидеть теплым летним вечером, — такой сон предвещает спокойно и радостно проведенные выходные дни.

ЗАВАРКА

Если приснилась чайная заварка, то это значит, что вскоре вас охватит сильное желание чего-то такого, что ваш разум считает вредным или постыдным.

ЗАВИСТЬ

Если вам приснилось, что тот или иной человек испытывает к вам чувство зависти, — ожидайте каких-нибудь направленных против вас действий; если приснилось, что вы завидуете кому-то, — успешное завершение вашего начинания вас не обрадует.

ЗАВОД

Приснившийся вам завод предвещает большие хлопоты, связанные с вашей работой.

ЗАВОДЬ

Увидеть во сне тихую заводь, в которой возможно, плавают утки или лебеди, означает, что вскоре вас ждут несколько дней, которые вы проведете так, как захотите.

ЗАВТРА

Если вам приснился завтрашний день, то это значит, что в ближайшем будущем вам придется прибегнуть к весьма решительным мерам.

ЗАВТРАК

Приснившийся завтрак предсказывает, что вы будете вынуждены обратиться к кому-либо с просьбой, от которой многое будет зависеть.

ЗАГАДКА

Мучиться во сне над разрешением какой-либо загадки означает, что вас тяготит какая-то проблема, преодолеть которую вы пока не в состоянии. Но не отчаивайтесь — для успеха необходимо еще немало усилий.

ЗАГАР

Если вам приснилось, что вы покрыты ровным и красивым загаром, то это зна-

чит, что вы подсознательно стремитесь совершить какой-нибудь поступок, который потрясет все ваше окружение.

ЗАГОВОР

Услышать во сне о заговоре или участвовать в нем — впутаться в неприятную историю, в которой на вашу долю выпадут хлопоты и страхи.

ЗАГОН

Видеть во сне загон для скота означает, что вскоре вам удастся избавиться от неприятных обязанностей.

ЗАГРАНИЦА

Увидеть себя во сне за границей предсказывает решительный поступок, который вы совершите вопреки воле ваших близких; однако впоследствии он получит их одобрение.

ЗАГС

Если вам приснился загс, то это значит, что в ближайшем будущем у вас или ваших близких произойдут серьезные изменения в семейном положении.

ЗАД

Если мужчина видит во сне обольстительный женский зад, это означает, что из его сексуальной жизни ушло ощущение новизны.

ЗАДАЧА

Решать во сне задачу предсказывает неожиданное препятствие на вашем пути, которое вы, если мобилизуете все ваши усилия, преодолеете.

ЗАИКАНИЕ

Если вам приснилось, что вы заикаетесь, то это значит, что вскоре у вас появятся веские причины для разрыва интимных отношений.

ЗАКАТ

Приснившийся закат — знак достаточности подготовки к важному начинанию.

ЗАКЛЮЧЕННЫЙ

Сон, в котором вы видите заключенного, знаменует состояние душевной подавленности и униженности. Если заключенный выходит на свободу — вы вскоре воспрянете духом, в противном случае вам предстоит нелегкие времена.

ЗАКУСКА

Если приснилась возбуждающая аппетит закуска (закуски), то это значит, что если вы тщательно проанализируете ситуацию, то сможете предотвратить наступление неприятных событий.

ЗАКУСОЧНАЯ

Если во сне вы видите закусочную, то это свидетельствует о вашей твердости и невосприимчивости к ухаживаниям и кокетству.

ЗАЛ

Огромный зал, в котором вы ощущаете себя маленьким и затерянным, говорит о

вашей чрезмерной скромности и нетребовательности. Если вы напомниме окружающим о своих правах, то только выиграете в их глазах, так как будете казаться им более естественным.

ЗАМАЗКА

Приснившаяся оконная замазка предупреждает о вашем грядущем охлаждении к любимому человеку, охлаждении, противном вашему разуму и воле.

ЗАМОК

Видеть во сне средневековой замок с толстыми стенами, высокими башнями и холодными сырыми подземельями предвещает несбыточные мечты или болезнь.

ЗАМОК

Если вам приснился замок, то это значит, что ваши дела требуют скрытности.

ЗАНАВЕС

Сон, в котором вы видите театральный занавес, означает, что ваше любопытство будет удовлетворено, но совершенно неожиданным для вас образом.

ЗАНАВЕСКА

Занавеска на окне, которую вы видите во сне, указывает на то, что от вас скрывают нечто важное.

ЗАНОЗА

Если во сне вы видите занозу, то это значит, что среди вашего окружения есть человек, постоянно вредящий вам.

ЗАПАС

Собирать или складывать во сне какие-либо запасы означает, что вскоре вам предстоит поездка или путешествие, сопряженные с отказом от части благ, к которым вы привыкли и которыми дорожите.

ЗАПАХ

Если во сне вы ощущаете достаточно сильный запах, то если запах плохой, вас ожидает дурной поступок кого-либо из вашего окружения; если запах приятный, то вам предстоит радостная встреча.

ЗАПЛАТА

Приснившаяся заплатка предвещает разрыв с человеком, который раньше пользовался вашим безусловным доверием.

ЗАПОЙ

Видеть себя во сне пьющим запоем означает, что вскоре у вас появится непреодолимое желание многое изменить в своем быту.

ЗАПОНКА

Если вы видите во сне запонку, то это значит, что ваши достижения или ваш имидж вскоре станут предметом зависти многих.

ЗАПОР

Если вам приснилось, что у вас запор и мучительные потуги ни к чему не приводят, то это предвещает тщетность ваших усилий, неудачи в делах, бедность, болезни.

ЗАРНИЦА

Приснившиеся зарницы в ночном небе — знак ложной тревоги: страха или опасения, которые вам досаждают, совершенно беспочвенны.

ЗАРПЛАТА

Если вам снится, что вы получаете зарплату, то это значит, что вы по рассеянности можете стать жертвой карманника, если вам приснилось повышение зарплаты, то это означает, что ваша зарплата не покрывает необходимых, на ваш взгляд, расходов.

ЗАРЯ

Приснившаяся утренняя заря предвещает благополучие, вечерняя — болезнь.

ЗАРЯДКА

Делать во сне зарядку — к неприятному, но прибыльному делу.

ЗАСАДА

Попасть во сне в засаду означает, что некоторые обязанности, которые и тяжелы, и кажутся бессмысленными, вам предстоит выполнять еще долго.

ЗАСУХА

Приснившаяся засуха предвещает утрату сердечности во взаимоотношениях с другом или любимым человеком.

ЗАХОЛУСТЬЕ

Попасть во сне в бедное и грязное захолустье с обветшалыми, покосившимися домишками предвещает, что вскоре вы узнаете о неприглядном поступке или высказывании некоего человека из вашего окружения, в результате чего ваше мнение о нем диаметрально изменится.

ЗАЯЦ

Если во сне вы видели зайца, то это значит, что в ближайшем будущем вы можете стать жертвой обмана или вам грозит потеря.

ЗВЕЗДА

Приснившаяся звезда (звезды) в небе знаменует успех, почет, уважение, награды.

ЗВЕРИНЕЦ

Если вам приснился зверинец, то это значит, что вам предстоит контакты с людьми, которых только обстоятельства будут удерживать от враждебной деятельности по отношению к вам.

ЗВОН

Слышать во сне звон предполагает некий призыв, на который вам следует обязательно откликнуться, даже если на первый взгляд он будет казаться странным или бессмысленным.

ЗВОНОК

Звонок в дверь или звонок телефона, услышанный во сне, предвещает важную новость, которая потребует от вас чрезвычайно быстрой реакции.

ЗЕБРА

Приснившаяся зебра символизирует привлекательную возможность, сопряженную, однако, с риском.

ЗЕВОТА

Если во сне на вас напала неукротимая зевота, то это значит, что вскоре у вас появится повод для смеха до слез.

ЗЕМЛЕТРЯСЕНИЕ

Увиденное во сне землетрясение предвещает опасности, утрату денег, имущества, угрозу здоровью.

ЗЕМЛЯ

Рыть во сне землю — знак прибыли; пахать или вскапывать землю предвещает высокий урожай на вашем садовом или приусадебном участке.

ЗЕМЛЯНИКА

Собирать или есть лесную землянику — значит добиться взаимности в любви; собирать или есть садовую землянику — к эротическим удовольствиям.

ЗЕРКАЛО

Видеть во сне зеркало означает, что вас вскоре ожидает двусмысленная ситуация; смотреться в зеркало — к болезни; разбить зеркало — к несчастью.

ЗЕРНО

Если вам приснилось зерно (например, на току или в мешке), то это значит, что вас подстерегают мелкие неприятности.

ЗИМА

Увиденный во сне зимний пейзаж предвещает душевное спокойствие, комфорт, благополучие.

ЗМЕЯ

Видеть во сне змею — иметь дело с подлыми и коварными людьми; быть укушенным змеей — к смертельной опасности; убить змею — к преодолению трудностей.

ЗНАЧОК

Приснившийся нагрудный значок символизирует фиксацию малозаметных, но важных обстоятельств. Носить значок (значки) — вам следует тщательно скрывать нечто от посторонних глаз. Покупать значок — узнать на первый взгляд несущественную новость.

ЗОЛА

Если вам приснилась зола, то это значит, что вокруг вас буквально рассыпаны возможности неудач и убытков. Будьте осторожны!

ЗОЛОТО

Увидеть во сне золото означает, что вскоре обстоятельства вынудят вас жаловаться.

Рубрика «Вечные истины» была замечена читателями журнала. Пришло немало писем, в которых они задают вопросы о Православии, о православных праздниках. Люди пробуждаются от атеизма и тянутся к Богу.

Сегодня мы печатаем ответы на вопросы читателей. Пишите нам, дорогие друзья. Ни одно ваше письмо не останется без нашего внимания.

Русь Православная

Что такое день ангела?

При крещении христианину дается имя святого. Это и есть именины. День памяти святого, имя которого вы носите, это и есть день вашего ангела. Младенцам, которых обычно крестят на сороковой день после рождения, часто дают имя того святого, чья память празднуется в тот день. Если вы не знаете, когда у вас день ангела, посмотрите в Месяцеслов: считая от дня вашего рождения, первое встретившееся имя святого, тезоименного вашему имени (тезоименный — то есть, тезка), это и есть имя вашего ангела хранителя. Спросите также совета у батюшки в вашей церкви. Но нужно быть христианином не по имени только, а в делах являть веру, ибо вера без дел мертва.

Расскажите о Рождестве Христовом?

Ветхозаветные пророки ясно определили время и место рождения Спасителя мира в городе Вифлееме в 5508-ом году от Сотворения мира. Римский имп. Август, под властью которого находилась тогда Иудея, повелел произвести перепись населения по тем местам, откуда каждый был родом. Прав. Иосиф, отправился с Девой Марией в родной город Вифлеем. В маленьком городке стало тесно, поэтому прав. Иосифу с Девой Марией пришлось искать приют в пещере, куда пастухи обыкновенно загоняли скот. Тут Дева Мария и родила Богомладенца. Сама спеленала Его и положила в ясли.

Рождественский сочельник. День перед Рождеством Христовым называют сочельником или сочевником, так как в это время постятся и едят сочиво, то есть постную кашу и овощи. Чаше же сочиво, или кутья, — это рисовый или ячменный взвар с медом, ягодами или плодами. В рождественский сочельник пекут сочни с ягодами, блины, оладьи медовые да пироги постные с горохом, картофелем, кашей.

Что такое комната без образа Божия?

Некогда святитель Антоний, архиепископ Воронежский и Задонский, приглашен был для освещения вновь отделанной залы одного общественного здания. Зала великолепная, собрание публики в ней было большое и знаменитое. Преосв. Антоний, прибывши в полдень прекрасного дня, вошел в залу, смотрит — нет нигде образа. Тогда он и говорит начальствующим лицам: «как мрачно в зале». Ему отвечают «сегодня день светлый!» Владыка снова повторяет «Мрачно у вас». Те пришли в недоумение. Тогда архипастырь говорит: «зала хороша и богато убрана, да нет образа: без образа как бы ни была украшена комната, а все будет мрачна». Тот час принесена была икона Христа Спасителя, и тогда преосвященный освятил залу.

Говорят, что Церковью установлен праздник Обрезания Господня?

Во исполнение древнего Закона, Господь наш Иисус Христос принял «осмодневное обрезание» по древнему иудейскому обряду. В память этого события Церковью установлен праздник Обрезания Господня. Празднуется он в восьмой день после Рождества Христова. В этот день и было наречено Господу имя Иисус, возвещенное Архангелом Гавриилом Марии прежде бессмертного зачатия. В новозаветное время в Церкви Христовой обряд обрезания уступил место таинству крещения.

Что такое Вселенская родительская суббота?

Православная Церковь назначила дни, в которые должны поминаться все православные христиане, умершие в надежде воскресения и жизни вечной. Такие дни называются вселенскими, или родительскими. Первый день — суббота на мясопустной неделе перед заговением мясом на Великий пост. В эту субботу Церковь молится обо

всех усопших христианах, умоляя праведного Судию, чтобы Он явил милость им в день Всемирного Суда (поскольку после нес воскресенья посвящено именно Страшному Суду). Установление этой субботы относится к первым временам христианства. На Богослужении произносится молитва обо всех «от Адама до днесь усопших в благочестии и правой вере», всякого звания, возраста, всех внезапно умерших и оставшихся без узаконенного погребения.

День Святой Троицы. Что это такое?

Пятидесятница — так иначе называется Пресвятая Троица, ибо Церковь совершает в этот день празднество в честь и прославление Св. Троицы и в память сошествия Св. Духа на апостолов. В 50-й день по воскресении Господа, когда все ученики Его собраны были в одной горнице, вдруг сделался шум с небес, как бы от сильного дуновения ветра, и потом явился огонь, разделившийся в виде языков на всех присутствовавших. Апостолы исполнились Св. Духа и стали говорить разными языками. Пресвятую Троицу прославляет Церковь потому, что в этот день открылась сила и слава Троиединого Божества: Бога Отца, от Которого исходит Святой Дух, Бога Сына, посланного Духа от Отца, и Бога Духа Святого, видимо сошедшего на апостолов.

День Святого Духа. После праздника Пресвятой Троицы, Церковь воздает особое поклонение Св. Духу и прославляет Его в песнопениях сего дня. Понедельник по Пятидесятнице называется иначе Духовным днем. Празднование Пресвятой Троицы продолжается до следующей недели.

Пресвятая Троица. Особенность Богослужения этого дня состоит в том, что непосредственно после литургии совершается вечерня, на которой читаются три коленопреклоненных молитвы о прощении верующим согрешений, о ниспослании им даров Св. Духа и об упокоении умерших.

От апостольских времен существует у христиан обычай украшать в день Пятидесятницы храмы и дома зелеными ветвями и цветами, равно и стоять при службе с цветами в руках: весенняя зелень и цветы указывают на обновление людей силой сошедшего на них Св. Духа.

Чем разрешается питаться в Крещенский сочельник?

В этот день, по уставу св. Церкви, разрешается только одно блюдо из круп и вареных овощей, так назыв. сочиво, отсюда и слово сочельник. переданное народом в сочельник. В этот день утром положены царские часы с чтением Евангелия на каждом часе. Царскими они называются потому, что к слушанию их в старину приходили сами цари, и поэтому на многолетии после часов в кафедральных соборах возглашался полный царский титул с перечислением всех царств и областей, подвластных Государю Российскому.

Расскажите о постах и трапезе?

Многодневные посты в 1996 г. Великий пост — с 13 (26 апреля) по 31 марта (13 апреля). Петров пост — с 28 мая (10 июня) по 28 июня (11 июля). Успенский пост — с 1 (14 августа) по 14 августа. Рождественский (Филиппов) пост — с 15 (28 ноября) по 24 декабря (6 января 1997 г.)

Однодневные посты. Среда и пятница в течение всего года, за исключением сплошных седмиц и Святков. Крещенский сочельник (Навечерие Богоявления) — 5 (18) января. Усекновение главы Иоанна Предтечи — 29 августа (11 сентября). Воздвижение Креста Господня — 14 (27) сентября.

Сплошные седмицы. Святки — с 25 декабря (7 января) по 6 (19 января). Мытаря и Фарисея — с 23 января (5 февраля) по 28 января (10 февраля). Сырная (масленица) — с 6 (19) февраля по 11 (24) февраля. Пасхальная (Святая) — с 11 (14) апреля по 7 (20) апреля. Троицкая — с 21 мая (3 июня) по 27 мая (9 июня).

Для особого поминовения усопших. 4 (17) февраля — вселенская родительская (мясопустная) суббота. 25 февраля (9 марта) — Суббота 2-й седмицы Великого поста. 3 (16) марта — Суббота 3-й седмицы Великого поста. 10 (23) марта — Суббота 4-й седмицы Великого поста. 10 (23) апреля — Радоница. 19 мая (1 июня) — Суббота Троицкая. 20 октября (2 ноября) — Суббота Димитриевская.

Не совершается бракосочетание. Накануне среды и пятницы в течение всего года (вторник и четверг), воскресных дней (суббота), двенадцатых, храмовых и великих праздников; в продолжение постов Великого, Петрова, Успенского и Рождественского; в продолжение Святков, от 25 декабря (7 января) до 7 (20) января; в течение сырной седмицы (масленицы), начиная с Недели мясопустной, и в Неделю сыропустную; в течение Пасхальной (Светлой) седмицы; в дни (и накануне) Усекновения главы Иоанна Предтечи — 29 августа (11 сентября) и Воздвижения Креста Господня — 14 (27) сентября.

Когда празднуют Неделю Православия?

Первое воскресенье в Посту называется Неделей Православия, потому что в этот день воспоминается торжество Православной веры. В кафедральных церквях совершается особое молебствие чин Православия, на котором Церковь, возглашая главные догматы, ею исповедуемые, молится об обращении заблуждающихся и о сохранении чад своих в истинной вере Христовой; а после этих молитв она отлучает (анатематствует) от себя непокорных сынов, зараженных еретическими заблуждениями и возглашает вечную память тем, которые до смерти остались в послушании Церкви, особенно же святым защитникам Православия. Торжество это установлено в девятом веке, после осуждения ереси иконоборцев.

Расскажите о правилах Поста?

В отношении качества постной пищи Церковный Устав различает 4 степени строгого поста:

1. «сухоядение» — т. е. хлеб, неваренные овощи и фрукты, свежие, сушеные или квашенные,
2. «варение без елей» — варенные овощи без растительного масла,
3. «разрешение на вино и елей» (еино испивается мерой для укрепления сил постящихся),
4. «разрешение на рыбу» — рыба в Великий пост вкушается только в праздник Благовещения Пресв. Богородицы и (по обычаю) в неделю Ваий (в Вербное Воскресенье).

В субботу и воскресенье дается разрешение на «вино и елей». От понедельника до пятницы положено «сухоядение» в первую и последнюю недели поста, а в остальное время — «варение без елей» (растит. масла).

Как отмечается праздник Преображения Господня?

В тот день Господь наш Иисус Христос на горе Фавор предстал в Божественной славе пред учениками Своими: Петром, Иаковом, Иоанном, чтобы они узрели славу Его и вольные страдания Его за грехи людей.

В праздник Преображения в древности на Востоке освящали виноград и яблоки. В России в этот день происходит освящение овощей и фруктов, после чего их разрешается употреблять в пищу. Оттого в народе этот праздник называют «Спасом яблочным». Обычай приносить плоды в храмы является, с одной стороны, продолжением ветхозаветной традиции, а с другой, апостольским установлением. Кроме того, наши предки поставляли себе в обязанность в сей день наделять всех бедных плодами, а больным посылать в дом. Не исполнившие сего старого обычая почитались людьми, недостойными общения.

Хочется больше узнать о родительской субботе?

В субботу пред Пятидесятницей совершается память всех усопших праотцев, отец и братьев наших, поэтому она называется родительской, как и суббота мясопустная.

Вообще, как известно, субботы в Православной Церкви посвящены поминовению усопших. Связан это тобычай с мыслью о покое, упокоении ветхозаветной субботы и тем, что именно в субботу тело Иисуса Христа покоилось во гробе. «Сия есть благословенная суббота, сей есть упокоения день» — звучит стихира в Великую Субботу. И в канун дня, посвященного памяти Страшного Суда, на который предстанет весь человеческий род, Церковь вспоминает по имени и молится о «всех от века благочестно скончавшихся».

Какой должна быть молитва перед приемом пищи?

Всегда молись пред принятием пищи. «Стол, где не бывает никакого воспоминания о Боге, ничем не отличается от стола животных», — говорит св. Иоанн Дамаскин. Мы, как существа разумные, созданные по образу и по подобию Божию, должны и поступать разумно; кроме того, как получившие от Бога все, что имеем, должны быть благодарны Ему от всего нашего сердца.

Расскажите о Вербном воскресенье?

25 марта с. г. — Вербное воскресенье. Последняя, шестая седмица Св. Четыредесятницы завершается двенадцатым праздником Входа Господня в Иерусалим. Двери поста затворяются. Мы в преддверии Страстной седмицы. Господь приходит на вольную страсть. Ликуют жители Иерусалима, чающие избавления от римского владычества и восстановления бывшего величия своего царства. Они встречают «царя» с пальмовыми ветвями в руках, в восторге постилают Ему под ноги свои одежды. Но не для восстановления Израиля приходит Он; Он грядет для принесения Себя в жертву за грехи всех людей, для избавления всего рода человеческого от греха, проклятия и смерти. Те, кто сегодня восклицает: «Осанна сыну Давидову!», завтра будут требовать: «Распни! Распни Его!» Закончилась Св. Четыредесятница, яркий праздник входа в Иерусалим. Воскресенье Вербное или Цветоносное венчает ее. Мы встречаем Спасителя с вербами в руках (они заменяют на Руси пальмовые ветви) зная, какие события последуют за торжеством, укрепляемся духом и ждем их.

Почему 13 марта с. г. (ст. стиль 31 марта) называется Великой Субботой?

В Великую Субботу Церковь воспоминает погребение живоносного тела Господа нашего Иисуса Христа и сошествие Его во ад. На утрени, после великого славословия совершается самый обряд погребения: при погребальном колокольном звоне и пении «надгробного трисвятого», выносятся плащаница и обносятся вокруг храма, в сопровождении народа с зажженными свечами, а затем полагается на свое место. В субботу соверш. литургия св. Василия Великого, в соед. с вечерней, по прочтении Апостола зач. 91 (Римл. VI, 3-11) и во время пения стихов (на аллилуиа) «Воскресни Боже, суди земли, яко Ты наследилши во всех языцех» и проч., снимаются черные одежды и облачения и заменяются светлыми; а евангельским чтением, уже благовестуется о воскресении Господа и явлении Его мирнопоисцам. В конце литургии бывает благословение хлебов. Затем также совершается освящение пасох, кулича и яиц.

Учебное пособие

«РЫНОЧНАЯ ЭКОНОМИКА»

Выпускается вторым изданием

Новая книга — отклик на возрастающий интерес младшего и старшего поколения к экономике переходного периода и вхождению в рыночную экономику. Она обладает высоким уровнем доступности, доходчивости, не требующем для усвоения специальных предварительных знаний; освещает в равной мере экономическую теорию и практику.

Учебник допущен Госкомвузом России в качестве базового учебного пособия для студентов вузов, учащихся техникумов и колледжей.

Пользуется повышенным спросом у предпринимателей, хозяйственных руководителей и специалистов. Книга пригодна для самообразования. Она будет полезна преподавателям рыночной экономики в школах, работникам товариществ, акционерных обществ, всем, кто желает ознакомиться с основами рыночной экономики и успешно войти в современный бизнес.

Принимается предварительная оплата по безналичному расчету. Цена одного экземпляра учебника — 10 000 рублей. Книга высылается наложенным платежом после получения денег на наш расчетный счет.

Наши банковские реквизиты: расчетный счет № 5467892 в АКБ «Агропромбанк» г. Москвы, корр. счет № 467161900 в ЦОУ при ЦБ РФ, МФО 299112, уч. ЕЕ, ИНН 770702254 ТОО «Редакция журнала «Деловая жизнь». Копию платежного поручения и адрес, по которому следует высылать книгу, отправьте по адресу: 125267, Москва, А-267, Миусская площадь, д. 6, редакция журнала «Деловая жизнь», тел. 238-78-92, 161-27-93, 972-48-09. На платежке и конверте проставьте название книги «Рыночная экономика».

Банковские реквизиты для москвичей: р/с № 5467892 в АКБ «Агропромбанк» г. Москвы, МФО 299178, ИНН 770702254 ТОО «Редакция журнала «Деловая жизнь».

**ЧИТАЙТЕ
В СЛЕДУЮЩЕМ НОМЕРЕ:**

Как удерживать власть

Президент-батюшка

ОБ ОСОБЕННОСТЯХ РОССИЙСКОЙ ГОСУДАРСТВЕННОСТИ

**Допросят ли Горбачева
по делу Ро Дэ У?**

В плену у американцев экипаж НЛО

Как поступить по закону:

Куда следует обращаться, чтобы устроиться на работу за границей? ♦ Кто имеет право на получение льготной пенсии? ♦ Как устанавливается пенсия в связи с особыми условиями труда? ♦ Каков размер пособия на ребенка одинокой матери? ♦ Входит ли учеба в общий стаж при начислении пенсии? ♦ Может ли женщина уйти на пенсию в 45 лет? ♦ Положено ли повышение пенсий гражданам за работу в годы Великой Отечественной войны? ♦ Кто принимает решение об освобождении гражданина от службы в армии? ♦ Как правильно рассчитать индексацию задержанной зарплаты? ♦ Какие права подростка при задержании его милицией? ♦ Куда следует обращаться при несогласии с решением суда? ♦ При каких условиях можно требовать компенсации морального вреда? ♦ Гражданский кодекс Российской Федерации (Продолжение)

Какие мы родители?

АСТРОЛОГИЯ И СЕКС

СОВЕТЫ ЙОГОВ ОТ СТАРЕНИЯ

Когда Русь крестилась

СЛОВО "КЕЧ" - "ЖИЗНИ-БЫЛИ"

... Так
... поме...

117

расчес, ...

...кровать ее взгляд.

ж за Гуннара.

черной не-

КОЖИ ВИДА

ый, за-

подает

27a

С. А. ДАВЫДОВ

СЖЗЖ

● 2000年10月1日

ЖОКМА



ХУДОЖНИК В.А.МОН. 1970

ЕЛОВЫЙ ХОЛМ

В О МНОГИХ МЕСТАХ Земли растут деревья-великаны, эти патриархи растительного царства. Каждое из них чем-то замечательно, и люди, живущие неподалеку от них, обязательно рассказывают легенды об этих исполинах. Так, во Франции это — каштан или бук, у подножья которого отдал королевский Людовик Благочестивый или Франциск Ассизский выступал с проповедью. В Шервудском лесу — дуб, под которым разбойник Робин Гуд пировал со своим королем Ричардом Львиное Сердце... И много, много других.

В Норвегии, неподалеку от Скъор-фьорда росла такая гигантская ель. И это место, где она росла, получило название — Еловый холм. Люди, живущие неподалеку, рассказывают, что она была уже большой, когда их деды были младенцами.

А неподалеку от этого холма, под самыми обрывами Скъор-фьорда стоял город. Действительно, над самым фьордом, ибо задняя стена дома выходила прямо на обрыв. Между нею и гранью обрыва оставалось не более ярда.

Два брата жили в этом городе: Гуннар и Летти. Старший, Гуннар, — рослый, широкоплечий, глаза его глядели прямо и открыто. Добрая улыбка не сходила с его лица. А Летти — низкорослый, худощавый, какой-то приземистый и смотрит всегда исподлобья. И хотя они владели городом в равных долях, Гуннара все звали ярлом, а Летти жил как бы при нем. Потому что именно Гуннару достался родовой меч — Верноразящий, с которым их прадед ходил в походы. И предание было: пока меч этот цел и невредим — не прерваться роду.

Люди не любили Летти. Не любили и боялись. Некоторые говорили, что он злобен и завистлив, как сам Локи.

Однажды, в воскресенье, отправились братья в церковь. Летти приехал раньше. И увидел там Ингрид. Засмотрелся Летти на девушку, глаз оторвать не может, а она улыбнулась ему в ответ. И Летти заулыбался ей, а подойти, — вот

так, сразу, — не решился.

— Потом, — решил про себя. — После службы.

А тут в церковь вошел Гуннар. И тоже взгляд его упал на Ингрид. Он сразу же подошел и встал с ней рядом. И больше не взглянула она на Летти. Так и простояла всю службу возле Гуннара. Нет-нет, да и поменяются они взглядами, и улыбнутся друг другу. Сразу же Ингрид начинает смущаться, платочек руками тербит, то краснеет, то бледнеет, а Гуннар опять начинает глазами искать ее взгляд.

Не прошло и месяца, вышла Ингрид замуж за Гуннара. Хозяйкой города стала. И возненавидел Летти черной ненавистью и брата своего и его молодую жену. Только виду никому не показывал. И такой он добрый, ласковый, заботливый и стул Ингрид подвинет, и напиток подаст раньше других, любую услугу первым окажет. Чувствовала Ингрид, что не друг ей Летти, да даже сказать мужу боится.

Однажды, поздней осенью, загнало море в фьорд громадный косяк сельди. Никогда еще не вылавливали ее столько. Все женщины города вышли на разделку рыбы. И сама хозяйка встала к разделочному столу. В этот день с самого утра стал падать снег и лежит белый вокруг. Задела Ингрид нечаянно ножом палец на руке, упали три капельки крови и лежат, красные на белом снегу.

— Ах, — сказала Ингрид. — Как бы я хотела иметь доченьку, с лицом белым, как этот снег, и губками красненькими как кровь!

И задумалась она, что бы еще пожелать своей будущей доченьке, но не сказала последнего слова! А Летти, что стоял неподалеку, воспользовался этим и сказал негромко, так, что она не слышала:

— И чтоб возненавидела ты се со дня рождения!

Тут Ингрид, ничего не придумав, взмахнула головой и не произнесла последнее слово.

Прошло немного времени и родила она девочку. И только показала ей повитуха дочку, как ощутила она в себе такую ненависть к ней, что бросилась было разорвать ее на



части. Да только повитуха увидела ее безумный взгляд и закрыла собой младенца.

Страшные дни пришли к Ингрид. Чужая женщина кормит ее дочь. Чужая женщина пеленает и баюкает ее. Чужая женщина вскакивает ночью к ее колыбельке. А она, родная мать, взглянуть на нее не может! Пока не видит, — и скучает, и тоскует, только принесут — поднимается что-то внутри нее и заставляет вцепиться в горлышко. Так и росла девочка в стороне от матери. Уже и ходить стала, и разговаривать. Не нахвалятся няньки ею, — и послушная, и разумница, и аккуратная такая. Слушает их Ингрид, радуется, а увидеть девочку — боится.

Время течет неумолимо. Сына родила Ингрид. Боялась страшно, что и с ним будет то же. Нет, все в порядке. И кормила, и пеленала сама. Подрос мальчик. Сестра, Ингеборг, с ним играет, а к матери подойти не смест.

Еще несколько лет прошло. Еще сына родила Ингрид. И с этим все как надо. А старший все реже к матери стал обращаться, все больше около отца и воинов крутится или с другими мальчиками играет.

И вот пришел день, когда чуть-чуть не случилось самое ужасное. Вышла Ингрид из дому, а навстречу ей Ингеборг и ведет за ручку младшего братика. Мани. Приятно порадовалась, глядя на нее Ингрид: какая у нее уже большая дочь, еще два — три года, и женихи начнут пороги обивать, и улыбнулась дочери. Как цветок расцвела сразу Ингеборг и потянулась к матери. И Ингрид протянула руки к ней, и вдруг почувствовала: поднимается что-то внутри нее темное и злос, вот сейчас ее руки, против ее воли, вцепятся в горло девочке! Даже глаза закрыла Ингрид от ужаса! А Мани выскочил вперед и повис на ее руках:

— Мама, — кричит. — Покачай меня, как на качельке.

Плача убежала Ингеборг. А Ингрид кинулась в другую сторону. Выбежала из ворот и кинулась, не разбирая дороги, куда глаза глядят. Бежала по дороге. Бежала по лесу, ноги сами обминали деревья и кусты. Бежала, пока не закололо в груди...

Гут она остановилась и стала оглядываться: куда это она забегала? Видит: Еловый холм. Упала на траву Ингрид у подножья громадной ели и воскликнула в горе:

— Что же мне делать? Кто мне поможет?

Послышался какой-то треск, шорох и из-за ели вышла старушка. Маленькая, сгорбленная какая-то и совсем седая. Но одежда на ней чистая и аккуратная. Постояла она, посмотрела на Ингрид и сказала:

— Успокойся, внученька. И расскажи мне, что с тобой приключилось? Какое горе? Может быть, и сумею я тебе помочь.

Как умела, рассказала ей Ингрид все. Задумалась старушка, а потом спросила:

— Не высказывала ли ты пожеланий персд рождением дочери?

Вспомнила Ингрид, как чистила она рыбу, как лежали на белом снегу три капельки крови...

— Клятва на крови... — проговорила старушка. И задумалась. Наконец сказала ей: — Тяжело тебе будет. Да и другим не легче... Но попробовать стоит. Придется жизнью рисковать и тебе, и дочери твоей.

И научила Ингрид, что и как она должна сделать.

Вечером сказала Ингрид мужу:

— Пообещай мне, что выполнишь все-все, что бы я ни пожелала.

Стал Гуннар ее выпрашивать, выпытывать. Ничего она ему не сказала, пока не поклялся он на родовом мече —

Вечноразящем, — что выполнит до конца ее волю.

— Когда я умру, — начала Ингрид и остановила рукой Гуннара, пытавшегося что-то сказать. — Когда я умру, оденьте меня в мои лучшие одежды, положите на носилки и отнесите на Еловый холм. Поставьте носилки в пещере у подножья холма и закройте вход камнем. Сам же с воинами, прямо с Елового холма, не заходя в дом, садись на драккар и выходи в море. И плывите прямо и прямо перед собой, пока не встретишь остров, на котором ты найдешь девушку, готовую взять на себя заботу о моих детях. Эту де-

вушку привезешь сюда. А когда пройдет сорок дней после моей смерти, возьмите носилки из пещеры, отнесите меня в церковь и похороните по христианскому обряду. После этого можешь жениться на этой девушке, если она захочет.

Посмеялся Гуннар про себя: и какую только срунду не придумают женщины! А наутро смотрит: лежит Ингрид неподвижная и не дышит! Позвал ярл женщин, приказал одеть дорогую супругу в ее лучшие одежды, приказал убрать ее жемчугом и другими, самыми любимыми украшениями. Позвал Гуннар мужчин и велит изготовить носилки на подставках, чтобы не лежала его любимая жена на голой земле, приказал устелить носилки шкурами звериными и дорогими тканями заморскими, чтобы мягко было Ингрид... Послал викингов готовить драккар к выходу в море...

Подняли шестеро воинов носилки на плечи и понесли их в лес, до Елового холма. Поставили они свою печальную ношу в пещере у его подножия и закрыли вход большим камнем. Потом ушли и, не заходя в дом, сели воины на румы, подняли весла, и вышел драккар в море.

Только выплыли из фьорда, как опустился на них туман, — белая мгла. Три дня и три ночи гребли викинги, не зная, куда они плывут. А на четвертый день вдруг рассеялся туман, и увидели они прямо перед собой остров неведомый. А на берегу, на большом камне сидит девушка и расчесывает золотым гребнем длинейшие золотые волосы.

Вышел Гуннар на берег, подошел к ней. Выслушала она его, расспросила. И про город спрашивала, и про детей его, и какие деревья растут поблизости, и что такое Еловый холм, и какая там ель... А потом и говорит:

— Хорошо. Возьму я на себя заботу о твоих детях, ярл. Имя мое — Ирмагд. Пока на эти сорок дней, а потом — видно будет. Только одно условие, — пока я буду собираться, ни ты, ни твои викинги не должны смотреть на остров, пока я не взойду на борт.

Вернулся Гуннар на драккар. Стал на корме и смотрит в море. Викинги и так сидели на румах спиной к острову. И



ни один из них не обернулся. А девушка поднялась со своего камня и пошла в глубь острова. И с каждым шагом становилась все выше и выше. Так что в середине острова стала совсем громадной великаншей, вдвое выше самого высокого дерева. Выдернула она из земли с корнем три громадные сосны, положила их себе на плечо, потом еще и камень большой взяла в руку, и направилась к берегу.

Теперь она с каждым шагом становилась меньше и меньше, и сосны на ее плече тоже уменьшались... И камень... Так что к борту драккара подошла обычная девушка с тремя прутиками-саженцами и небольшим камушком в руке.

— Все, — сказала. — Я уже здесь.

Ударили воины всслами по воде, развернулся драккар, и двинулись они в обратный путь. Поднялся ветер попутный, приказал Гуннар поднять парус, и понесся драккар по синим волнам. И за один день оказался в родном фьорде.

Вышла Ирмгард на берег, вынесла свои прутики и камень и попросила ярла:

— Пусть твоя дочь покажет мне дорогу на Еловый холм.

Хотел Гуннар сам идти с ней или провожатых дать, но отказалась она от такой свиты, и пошли они вдвоем. Пошли они по лесу, все расспрашивала Ирмгард свою подопечную. И столько теплоты и внимания услышала Ингеборг в ее словах, что все-все, что только могла вспомнить о себе и о матери, высказала. Даже то, что никому другому и не вздумала бы поведать. Когда пришли они к Еловому холму, попросила Ирмгард девочку подождать, а сама ушла в лес. Устроилась Ингеборг поудобнее у подножья громадной ели и задремала. Ей казалось, что всего на минуту закрыла она глаза, но солнце сильно опустилось к вечеру, когда разбудила ее Ирмгард. И пошли они в обратный путь. И тут только заметила Ингеборг, что нет у нее с собой ни саженцев, ни камня.

Прошло несколько дней. Освоилась Ирмгард в городе, людей узнала, с детьми ярла подружилась. Особенно ее самый младший, Мани, полюбил. Вот однажды вечером и

говорит она Ингеборг:

— Подойди вот к этим людям, — и назвала имена шести человек, — и скажи: “Не пора ли платить долги?” А тому, кто скажет: “Пора”, ответишь: “Сегодня вечером я спущу веревку”. Потом мне все расскажешь.

Вечером Ингеборг говорит:

— Все удивлялись и переспрашивали. Только дядя Летти засмеялся и сказал: “Пора!”

— Значит, Летти... — проговорила Ирмагд. — Я так и думала... Ты ему сказала про веревку?

— Конечно.

Пошли они в комнату Ингеборг. На самом верху дома окно на фьорд смотрит. Ингеборг даже боялась из окна выглядывать, — так высоко и страшно: далеко внизу морской берег виден.

— Спускай веревку в окно. — сказала Ирмагд, — и держи свой конец крепко-крепко.

Опустила веревку Ингеборг. Только опустила, — чувствует — натянулась веревка, потяжелела, — лезет по ней кто-то вверх по стене. И тут, неожиданно, Ирмагд как крикнет ей в самое ухо:

— Бросай!

Выпустила Ингеборг веревку, и упал тот, кто лез по ней, вниз, только камни покатались по обрыву.

— Ах, Ирмагд! — вскричала Ингеборг. — Что же ты наделала? Мы же убили кого-то. Наверное, это дядя Летти лез по веревке. Только он знал, что спущу я ее из окна! Что же теперь мы скажем ярлу?

— Не торопись никому ничего говорить. Я сама все скажу, когда нужно будет. И отвечу я сама.

Успокоилась Ингеборг. Но потом снова переживать стала.

— Потерпи, — сказала ей Ирмагд. — Впереди тебя ждут еще большие испытания.

Наутро нашли на откосе тело Летти. Не стал ярл допытываться, что с ним случилось, приказал просто похоронить брата. Предлагал, правда, один старый викинг привязать



его тело к осиновому колу, да Гуннар воспротивился.

Ближе к вечеру сказала Ирмагд Ингеборг:

— Сегодня ночью я буду ночевать в твоей комнате. Ничего не бойся.

— А чего я должна бояться? — удивилась Ингеборг.

— Там увидим.

Ночью пришел под дверь Летти:

— Открой дверь, ты мне должна.

Ответила ему Ирмагд:

— Никто ничего тебе не должен.

— Нет, должна. Она сама сказала.

— Это ты был ей должен. Разве не по твоей воле мать ее возненавидела?

— Все равно я ее возьму. Моя кровь требует отмищения.

— Ничего ты не возьмешь, пока гномы не прикуют ее цепью.

Взвыл Летти странным голосом и попытался выломать дверь. Но Ирмагд с вечера нарисовала на ней знаки, и не было у него сил справиться с ними. Лишь только зашлепнули утренние птицы, ушел Летти.

Целый день проплакала Ингеборг. Плакала и боялась.

Ночью снова пришел Летти, но уже к окну. Но и вокруг окна нарисовала Ирмагд знаки, и не смог пройти Летти мимо них. А на третью ночь... Постучался он в дверь, попытался влезть в окно... Уже думали они, что навсегда избавились от него, как вдруг раскрылся пол, и Летти оказался в комнате. Еле-еле успела Ирмагд начертить круг, поставить в него Ингеборг, да нарисовать знаки по кругу. Кинулся Летти доски грызть — выесть знаки, да тут птицы запели перед восходом солнца, и был вынужден он уйти. Но сказал на прощанье:

— Только через три дня гномы будут ковать цепь для нее. Но я и до этого возьму ее кровь!

Утром сказала Ирмагд девочке:

— Больше я в доме не смогу тебя защитить. Беги на Еловый холм. Увидишь там: около ели... Ну, не совсем около, а — неподалеку, три сосны большие растут. Спросишь, в

какой живет моя младшая сестра? И скажешь, что я прислала тебя под ее защиту. Да смотри, не вздумай в ель проситься, — там живет старая бабушка, она уж точно защитить тебя не сможет!

Побежала Ингеборг на Еловый холм. Подошла к большой сосне, сказала:

— Меня прислала Ирмагд под защиту своей младшей сестры.

Раскрылась сосна, вошла Ингеборг. А ночью пришел к сосне Летти:

— Отдай девчонку, ее кровь принадлежит мне!

Отвечают ему из сосны:

— Иди к гномам, пусть куёт цепь!

Завыл, заревел Летти страшным голосом и кинулся грызть сосну. Задрожала, затряслась сосна каждой своей веточкой от корня до вершины, а он все грызет и грызет... А в сосне сестра Ирмагд мечется: каждый укус Летти ей боль причиняет. И до самого утра Летти грыз дерево, пока не запели лесные птицы, приветствуя восход солнца.

Вышла из сосны сестра Ирмагд, осмотрела дерево и говорит:

— Еще одну ночь нам не выдержать — ни дереву, ни мне. Отдыхай пока, а на ночь тебя Ирмагд заберет в свою сосну. Мне же теперь эти раны придется лет десять залечивать.

Пошла Ингеборг в сосну Ирмагд. Снова повторилось все, как и в предыдущую ночь. Снова ушел Летти перед самым восходом, оставив недогрызенным дерево. Пошла Ингеборг к старшей сестре, оставив Ирмагд отдыхать и набираться сил.

И снова всю ночь грыз Летти сосну, а утром стало известно, что готовы гномы ковать цепь.

— Беги домой, девочка, — сказала Ингеборг старшая сестра. — И будь смелой. Впереди у тебя последнее испытание.

Прибежала она домой. Только поднялась в свою комнату на самом верху дома, вошел в комнату Гуннар, чтобы



спросить, где его дочь трое суток пропадала, как раскрылся пол и вышли три гнома. И как раз вошли в комнату Ирмгард с сыновьями ярла. А гномы подошли к Ингеборг и вокруг талии ее чем-то невидимым оборачивают. Хотела она выбежать из комнаты, — не тут-то было, не пускает ее это что-то. Трогает пальцами — от ее пояса туда вниз, в проем в полу, цепь тянется, глазам же ничего не видно.

— Из чего скована эта цепь, о гномы? — спросила Ирмгард.

— Из злобы Летти, — сказал один.

— Из его зависти, — добавил другой.

— Из его ненависти, — проговорил третий.

— На кого же злится он? Кому завидует? Кого ненавидит?

— На весь мир злится. А больше всего на своих родителей, что заставили его жить со своим братом.

— Всем на свете завидует. А больше всего своему старшему брату.

— Всех людей ненавидит. А больше всего своего старшего брата, его жену и детей!

— А есть ли кто-нибудь среди людей, кто не вызывает у него ни злобы, ни зависти, ни ненависти?

— Есть, — сказали гномы. — Это — Мани. Ибо уверен Летти, что и ему уготована судьба младшего сына.

И ушли гномы, закрылся за ними пол. Ирмгард же сказала:

— Немного осталось до полуночи. Будем все сидеть здесь. Наша помощь потребуется Ингеборг. Только принеси, Гуннар, свой родовой меч — Вечноразящий.

Долго сидели они в тиши. Вдруг раскрылся пол, и вскрикнула Ингеборг, — натянулась невидимая цепь и тянет ее вниз. Схватил Гуннар дочь и ее удержал, еще немного и упала бы она в проем. Старший брат кинулся отцу на помощь, вдвоем держат они Ингеборг. А проклятая цепь дергается и дрожит, лезет по ней Летти вверх! И страшен его смех:

— Не хотели мне отдать девчонку, так теперь я всех вас

возьму!

Схватила Ирмгард родовой меч и дает маленькому Мани:
— Бей по цепи! Только ты можешь ее разрубить, ибо нет в ней злобы, зависти и ненависти к тебе!

Но не может четырехлетний мальчик поднять меч взрослого мужчины! А Летти лезет все вверх и вверх, и совсем немного ему осталось. А Гуннар держит дочь, иначе упадет она туда — в проем. Ингеборг кричит:

— Папа, отпусти меня, пусть я одна погибну!

И сказал Гуннар:

— Пусть возьмет меч мой старший сын.

Схватил мальчик меч, поднял его с трудом и ударил по цепи. Отскочил меч, не причинив ей вреда.

— Нет, — сказала Ингрид. — Ни ему, ни тебе, Гуннар, не разрубить эту цепь, ибо есть в ней злоба на вас, зависть и ненависть к вам!

А Летти все ближе.

— Так сама возьми меч!

— Ничего не выйдет. Меня он тоже ненавидит.

А Летти уж вот он. Синий, страшный и смеется.

— Всех пожру! Весь город! Бросай девчонку, Гуннар!

Тогда взяла Ингрид и вложила рукоять меча в ручонки Мани и сказала ему:

— Держи крепко-крепко и не выпускай!

А сама взяла меч за острие, поставила над цепью и выпустила свой конец. Упал меч и перерубил проклятую цепь! Страшно загремело под полом, ибо раскрыли гномы недра под этим местом очень и очень глубоко. В самую бездну рухнул Летти, и загремели камни, которыми гномы стали заваливать его. Вздогнула и затряслась земля, потому что пытался выбраться он. Даже на другом конце моря, на Фаррерских островах чувствовали люди в этот день, как вздрагивала земля.

А цепь упала с талии девочки и ушла в проем. И пол закрылся.

— Все! — сказала Ирмгард. — Кончилась власть Летти! Идите все за мной.

Вышли они все из дома. Рассвет еще не начинался, но небо уже просветлело. Ирмагд и Ингеборг, Гуннар с сыновьями, викинги и женщины города направились в лес. Привела их Ирмагд на Еловый холм, подошла к громадной ели и позвала:

— Здесь ли ты, сестра?

— Здесь, здесь, — последовал ответ, раскрылась ель и вышла из нее Ингрид.

Обрадовались все. Женщины кричат, приветствуют хозяйку. Гуннар с сыновьями бросились к ней, обнимают, целуют. Только Ингеборг подойти боится, а вдруг — снова вспыхнет в матери ненависть к ней. Вырвалась Ингрид из объятий мужа, подошла к дочери, и впервые за много лет сама обняла ее. И Ингеборг обнимает мать, и плачут обе...

Вышла из ели старушка. Замотали все вдруг почему-то.

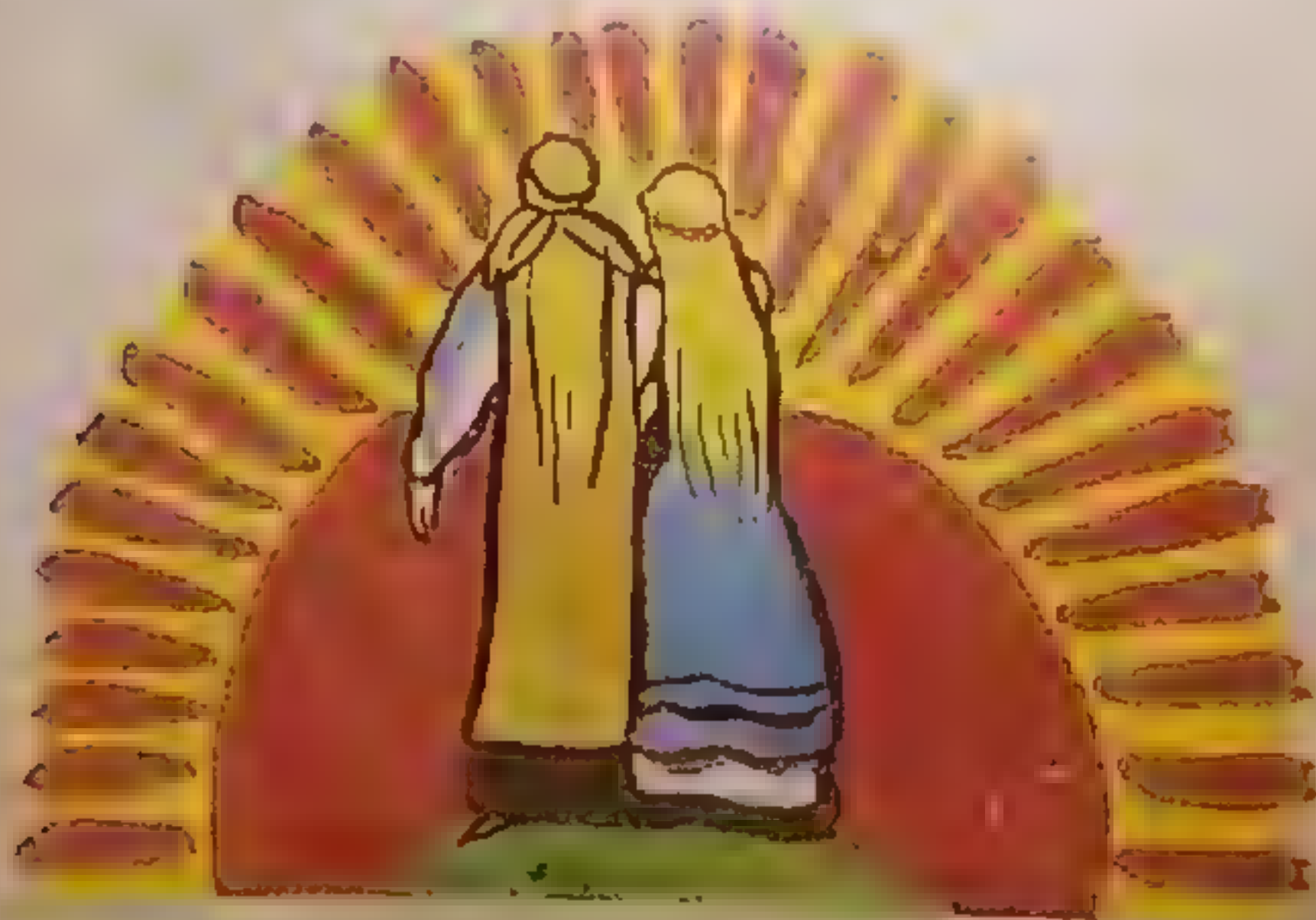
— Запомните, — сказала она. — Если кто из вас будет высказывать клятву на крови, сразу же говорите последнее слово, чтобы никто не смог добавить что-либо. Ибо клятву на крови только кровью исправить можно.

И сказал Гуннар:

— Пока жив хоть один мужчина моего рода, никто и никогда не тронет ни одного дерева на этом холме! А если кто чужой придет сюда, то мы будем защищать этот холм как родной город!

Взошло солнце. Оглянулся Гуннар и видит: стоят его жена и дочь обнявшись. И счастливы обе.

Аминь!





ТРИ МОНЕТКИ

Десять лет прошло с тех пор как Мани, младший сын ярла Гуннара, перерубил отцовским мечом цепь злобы, зависти и ненависти. Многие изменилось в городе над обрывом Скьор-фьорда за это время. Вышла замуж и покинула отцовский дом Ингсборг. Собрался жениться Эйнар, старший сын ярла. Только на Еловом холме как будто ничего не изменилось. Только сосны, давно залечившие раны, нанесенные Летти, стали чуть выше и чуть толще, да древняя ель стала чуть дряхлее.

Из всех детей ярла Гуннара чаще всех бывал на Еловом холме Мани. Он обещал стать добрым воином, — в отца пошел, такой же статный, широкоплечий, высокорослый. Ни в чем не уступал он Эйнару, несмотря на разницу в возрасте. Знал только, что город и родовой меч получит стар-

ший, а ему придется добывать себе все состояние собственными руками. А потому с раннего детства закалял он свое тело упражнениями, подобающими будущему воину. И хотя исполнилось ему только четырнадцать лет, не было в городе равных ему по владению оружием.

Ингрид, занятая младшими детьми, а за эти годы их родилось еще трое, не запрещала сыну проводить время на Еловом холме, хотя иногда и говорила:

— Кто тебе мать? Я или Ирмагд?

Но поскольку знала, что такая дружба идет только на пользу, не препятствовала ей. До того дошло, что Мани уже и сам мог зайти в любое дерево, даже если хозяев не было дома.

И вот однажды прибежал Мани на Еловый холм и вошел в сосну, в которой жила Ирмагд. А ее дома не оказалось. Зашел он за перегородку, пристроился там, чтобы подождать, сидел, сидел и заснул. Просыпается, слышит там, за перегородкой, разговор Ирмагд с кем-то, мужчина какой-то — не то гном, не то тролль, не видно ему.

Вот мужчина этот и спрашивает:

— Никого в доме нет, кроме нас?

— Нет, — говорит Ирмагд. — А что?

— Вещь одну хочу показать тебе.

Захотелось и Мани посмотреть, что он там ей показывает, потянулся он, чтобы сверху, через перегородку посмотреть, да не удержался, упал, наделал шуму. Вскочил тот мужчина и закричал:

— Эй, кто там за перегородкой? Чтоб тебе вся левая сторона обгорела и стала черной как уголь, а...

Да тут Ирмагд, которая догадалась, кто там может прятаться, подскочила к этому мужчине, рот ему зажала, чтобы не успел он сказать последнее слово, а сама заговорила быстро-быстро:

— Но только чтобы жив остался, и чтоб тебе ходить таким обгорелым, пока не принесешь на Еловый холм три золотые монеты, которыми владеет Лор Маглор! Да чтобы она сама, по доброй воле тебе их отдала! — и отпустила рот



того мужчины.

А он и сам уже понял, что со страху не то сказал. Закричал только:

— Аммиль! — и выбежал из сосны.

Вышел Мани из-за перегородки и смотрит на себя:

— Ой, что это с моей левой рукой?

Раздела его Ирмгард, а у него вся левая сторона, — и голова, и рука, и нога, и бок, и спина — все-все в уголь превратилось. Черная и на кусочки полопалась, как бывает, когда дерево в уголь сгорает. Говорит она:

— Если хоть кусочек этого угля потеряется, — потом, когда снова в человеческое тело превращаться будет, в этом месте рана может оказаться!

Взяла она рыбный клей и рыбью кожу и принялась его обрабатывать: намажет уголь клеем и кожу сверху приклеивает. И всего так, с головы до ног рыбой и кожей и обклеила, да и правую сторону прихватила, чтобы от левой не отличалась.

Так и стал Мани на внешний вид что-то странное: не то человек, не то рыба!

— Теперь можно и к Лор Маглор идти, — говорит Ирмгард.

— А кто это — Лор Маглор?

— Это такая старуха-тролличка, живет вон там на верху горы. Просто ничего другого мне в тот момент в голову не пришло.

— А что это за монеты такие?

— Говорят, есть у нее три золотые волшебные монеты. Об этом знают все — и мы, и тролли, и гномы. А в чем их свойство, — никто не знает. Известно только, что пользу они принесут только тому, кому она сама их отдаст.

Вышли они из сосны. Позвала Ирмгард остальных сестер. Посочувствовали они Мани, дали ему мешок с солью на всякий случай и пошли они к горе. Высоко вверх взвигается прямая стена. Снизу верха не видно, — в облаках он. Стала старшая сестра расти. Выросла выше самой высокой сосны, наклонилась, подставила ладонь, зашли в нее Ма-

ни и другие сестры, занесли мешок с солью. Подняла она их, сошли они с ладони на уступ. Стала Ирмагд расти. На самый верх поднимала Мани самая младшая сестра. Подняла на самый верх, показала, куда идти дальше.

Пошел Мани. Нашел местечко затишное, — не достанет туда ни дождь, ни ветер, ни снег. Спрятал там мешок с солью, прикрыл его большими камнями, дальше пошел. Видит — дом из больших камней сложен. Зашел: сидит старуха-тролличка, у огня грется. Подняла голову, смотрит на него и спрашивает:

— Ты кто?

— Мани.

— Манфиш? Вижу... — засмеялась. — Что тебе от меня надо?

— Прокляли меня. По ошибке...

— Не я. Я не проклинала, весь день дома была, не выходила.

— Нет... Монетки у тебя есть, золотые, три штуки... Мне они нужны, чтобы от проклятия избавиться. Дай мне их на время. Я отнесу их туда, приму прежний облик и принесу обратно.

Стала его Ирмагд расспрашивать. Рассказал он, что и как. Засмеялась старуха.

— Три монетки? Одну с мечом, другую с девушкой, третью... Просто так? Взять и дать? А что ты сделаешь, если не дам? Отбирать станешь?

— Нет, не стану. Мне надо, чтобы ты сама, по доброй воле их отдала.

— Правильно. Если не по доброй, так они пользы не принесут. Мне эти монетки от бабки достались. А ей их гномы подземные для сына ее раздобыли. А он взял, да и умер: под большой камень подлез, тот его и придавил. А монетки остались. Так отдать их тебе?

— Так мне ж на время... Я принесу...

— Кто же такие вещи на время дает... Придется дать их тебе. Только не даром. Поработай сперва у меня... По году за каждую. Тогда и дам, — сказала она и пожалела: — По-



чему по году, почему не по два?

На том и договорились. Живет Мани у нее, работает: воды принесет, дров нарубит, на охоту сходит. Когда зайца, когда козу, серну принесет, а Лор Маглор варит. Год прошел...

— Бабушка, год прошел...

— Ну и что?

— Заплатить надо...

— Ты работай пока. Все равно все три монетки вместе нужны. А то дай тебе одну, а ты и потеряешь...

И то так. Второй год пошел. И третий.

— Бабушка, три года уже прошли.

— Ну и что?

— Давайте монетки.

— А ты и уйдешь? А кто мне воды принесет и дров нарубит? Работай пока. Знаешь ведь, что я должна тебе сама, по доброй воле отдать? Значит, время для этого еще не пришло.

Вот однажды Мани принес зайца. Положила она его в котел и варит. А он вышел из дому и пошел туда, где мешок с солью был спрятан. Достал его и пошел обратно. Только в дом заходить не стал, а влез на крышу и стал около отверстия для дыма. Смотрит вниз: сидит Лор Маглор, помещивает в котле. Вот отвернулась она, он и всыпал вниз всю соль, она и не заметила. Слез Мани с крыши и заходит в дом.

Сварился заяц.

— Иди есть.

— Да мне что-то не хочется.

— Как знаешь.

Придвинула к себе котел, да и приложилась, только косточки и остались. Немного погодя:

— Ой, пить хочется! Принеси воды!

— Да я ж сегодня уже приносил!

— Я всю выпила, принеси еще!

— Отдай монету, — принесу!

Не хочется ей монетку отдавать. Потерпела немного.

Нет, не в силах. Отдала. Спрятал Мани монетку, принес воды. Часу не прошло:

— Ой, пить хочется!

И вторую отдала.

Еще два часа прошло, снова:

— Принеси еще воды!

Забрал третью монетку, пошел по воду. Несет и думает:

— А зачем мне в дом заходить? А вдруг она что-нибудь придумает, чтобы отобрать их у меня?

Поставил ведро, да не под самой дверью, а чуть в стороне, и пошел. Тут и Лор Маглор из дома вышла. Не то догнать его хотела, не то крикнуть что-то вславу, да взгляд ее упал на ведро с водой. Вот она и принялась пить. А пока напилась, его уже и след простыл.

Отошел Мани и присел на камень. — монетки рассмотреть. Достал первую, яркая такая, блестящая. На одной стороне меч нарисован, на другой — руны и надпись сложены: “Убиваю с первого удара”. Красивая монетка! Вторую достал. Драккар нарисован, большой. Стал Мани весла считать. Насчитал тридцать штук. Это с одной стороны. Если считать по два викинга на рум, — сто двадцать викингов на нем должны плавать. Красивый драккар! Если верить рунам на другой стороне — “Быстрее ветра” называется. На третьей — девушка изображена, на обороте надпись — “Хельга”. Засмотрелся Мани на нее, и показалось ему, что вдруг улыбнулась она!

Удивился Мани и выронил монетку. Покатилась она, звеня, по камню. А за спиной грубый голос произнес громко:

— Отдаю эту монетку за Хельгу!

Смотрит Мани: остановилась вдруг монетка, закрутилась на месте, и нет уже ее, а на этом месте девушка поднимается. Живая. Тут у него из-за спины выскочил громадный тролль, схватил ее и бросился бежать. А она кричит Мани:

— Скорее, разменяй меня на монету!

— Отдаю Хельгу за золотую монету! — закричал Мани, а

сам срочно достает монету с мечом и кричит: — Отдаю эту монету за меч!

Исчезла девушка, остановился тролль... Катится по камням золотой кружочек. Хотел тролль схватить монету, а тут Мани с мечом подбегает. Как увидел тролль сверкающее лезвие, так и убежал без оглядки. Поднял Мани монетку и снова разменял ее на девушку. Поднялась она и пошла к нему с улыбкой. Как вдруг исказилось ее лицо, упала она на камни, лицо руками закрыла и плачет навзрыд:

— Ой, какой ты страшный!

Присел около нее Мани, рассказывает ей, какой он на самом деле. Рассказывает о проклятии. О том, что он должен принести монеты на Еловый холм и сразу же станет молодым и красивым... Как будто поняла она все, а руки от лица не отрывает:

— Все я тебе верю! Только разменяй меня обратно на монету, и не вызывай меня, пока не снимешь проклятья! Не могу я видеть тебя в таком виде!

Ну что же, делать нечего. Послал он ее снова в монету, а монету спрятал подальше, положил поближе к сердцу. И вторую, с драккаром, тоже спрятал, а меч — в руке оставил. Уже и идти хотел, да услышал топот какой-то за скалами. Взял и прилег между камнями. Выскакивают из-за скалы три громадных тролля с мечами и бегут мимо него, на ходу договариваясь, что не миновать ему обрыва, потому что должен он вернуться на Еловый холм.

— Мне монету с девушкой! — кричит один.

— Там видно будет. Сначала надо поймать мальчишку!

— А правда, что ему Лор Маглор отдала монеты?

— Правда, я сам видел, как он тут менял монету на девчонку!

— Нет, я не о том. Сама отдала или он украл их?

— Он у нее обманом взял. Но отдала сама.

— Значит, заклятья на них нет. Мы их можем забрать... И убежали к обрыву.

Пошел Мани в другую сторону, решил где-нибудь в другом месте спуститься. Недалеко отошел, слышит — окли-



кает его кто-то. Оглянулся — стоят около камня три гнома, рукаками машут, чтобы подошел поближе. Первый, что чуть впереди стоял, и говорит:

— Мы — гномы из большого камня на Еловом холме. Это я тебя тогда так... — и замялся. — Да впрочем, ты и сам виноват. Испугал меня тогда.

Мани только согласно головой кивает: да, виноват.

— Мы тебе кое-что принесли, — продолжает гном. — Я для тебя шлем выковал. Не простой, а с замком. Ты его оденешь, а снять не сможешь. Только на Еловом холме замок сам раскроется.

— А я приготовил для тебя панцирь, — сказал другой. — Это брат меня просил.

— А у меня — щит! — сказал третий.

Поблагодарил их Мани, одел панцирь и шлем, щит закинул за спину, как все викинги.

— Еще не все, — говорят гномы. — Сестры эти сосновые, плащ для тебя сложили. — И развернул алый плащ.

— Ой, — говорит Мани. — Это — плащ ярла или конунга! А я кто? Я же один! Простой воин...

— А драккар на монетке? — засмеялся гном. — Там что, викингов нет?

Опять Мани благодарить стал. А гномы его еще не отпускают.

— К обрыву идти не надо. Спускайся в другую сторону, к морю. Там во фьорде ярлы в поход собираются. Если ты с драккаром явишься, — и тебя возьмут. Только вот еще что запомни: пока на Еловый холм не придешь, никому, даже родной матери, не называй своего настоящего имени. Потому что еще где-то витает в воздухе проклятье Лор Маг-лор. Только проклинала она не тебя, а человека-рыбу, человека в рыбьей коже — Манфиш. А для всех остальных ты будешь — “Ярл, не снимающий шлема”. Понял?

Поблагодарил их Мани еще раз и пошел в дальнюю дорогу, к тому фьорду, где собирались ярлы в поход. Длинная и трудная была дорога, но и она вскоре кончилась. Вышел Мани на берег. Достал монету с драккаром, бросил се

на камень и говорит:

— Размениваю эту монету на драккар “Быстрее ветра”!
Покатилась монетка по камню, звеня. Плышет по воде драккар, гребут викинги веслами. Увидели Мани на берегу в красном плаще, вскочили на румах, бьют мечами о щиты и кричат:

— Слава ярлу, Не снимающему шлема!

Взошел Мани на борт и приказал плыть в тот фьорд. Приплыли. Удивились ярлы: не ждали они уже никого, но с радостью взяли еще один драккар.

Удачный был поход, большую добычу взяли ярлы. И оружие дорогое, лучшими мастерами выкованное, много золота и серебра, камнсы драгоценных, тканей и одежд разных, да и рабов немало. И возвратились домой благополучно. Все гадали, — кто принес такую удачу? Только приплыли к родным берегам и поплыли каждый в свой родной фьорд. А у Мани нет такого фьорда. И решил он плыть в Скор-фьорд.

Нашли очень хорошее место. Но не на том берегу фьорда, где стоял город ярла Гуннара, а на противоположном, и ближе к морю. Высадились, выгрузили добычу, и приказал Мани викингам и рабам строить город. Прошло несколько дней, уже и стены вырисовываться стали, когда является ярл Гуннар со своим старшим сыном и викингами, разобравшись, кто это на его территории так нахально распоряжается.

Вышел к ним навстречу ярл “Не снимающий шлема” и говорит:

— Я здесь устроился. Если вам не нравится, то — только до весны, в другом месте я до зимы не успею построить город. Давайте отложим разговор до весны. Если к тому времени вы не измените своего решения, — уйду со всеми своими людьми.

— Нет! — говорит Гуннар. — Только честный бой может примирить нас! Выходи против меня. Только поклянись, что когда ты падешь, все твои воины и рабы, вся твоя добыча ко мне переходят.

— Если я не паду?
— Тогда ты будешь
Эйнар



та
И
ш
б
м
с
н
Х
н
с

Л
н
с
к
д
я
т

П

К
К

— А если я не паду?

— Тогда ты будешь иметь дело со мной! — отвечает Эйнар.

— Здорово у вас получится! Я один, — а вас двое? Лучше я завтра утром уйду... Только разрешите мне сегодня пройти через ваши земли на Еловый холм, а потом мы уже обо всем договоримся.

— Нет! — отвечает сразу Эйнар. — Почему это ты должен бродить по нашей земле?

А Гуннар задумался: откуда этот чужой человек про Еловый холм знает?

— Может быть, ты нам назовешь свое имя? Или шлем снимешь?

— Не могу, — говорит Мани. — Только на Еловом холме я могу снять шлем или назвать имя.

Эйнар снова стал возражать, а Гуннар остановил его:

— Хорошо, — говорит. — Проводим мы тебя на Еловый холм. Можем прямо сейчас.

Поблагодарил Мани, попросил подождать его. Вернулся в город, спустился на берег моря, где стоял его драккар, разменял его на монетку. Зашел в город, разменял меч на монетку и вернулся к отцу и брату.

— Идемте!

Пришли они на Еловый холм. Только взойшли, закричал Мани.

— Я принес три золотые монетки Лор Маглор!

И только произнес он эти слова, как лопнул замок на шлеме, и почувствовал он страшный зуд во всем теле. Стал он срывать с себя и панцирь, и одежду. Сорвал с себя все, а с него прямо пластами слезает рыбья кожа. Увидел это Гуннар и кинулся помогать ему срывать куски кожи. Тут и Ирмгард подроспела, и сестры ее, и гномы вышли из своего камня. Когда слетел на землю последний кусочек рыбьей кожи, оделся Мани и спрашивает отца:

— А теперь ты меня тоже прогонять будешь, отец?

Обнимает его Гуннар, радуется, что нашелся его младший сын. А Эйнар стоит в стороне и кусает губы: младший

орат уже ярл, а ему еще сколько лет под рукой отца ходить?
— Не обижайся, — говорит ему Мани. — Я отдам тебе
треть своей добычи. Построим и для тебя драккар!

Повеселел Эйнар:
— А я помогу тебе достроить город!

Поблагодарил Мани Ирмагд и ее сестер, и гномов, одел
снова свой панцирь. Достал монетку и тут же выменял
свой меч.

— Как зовется твой меч? — спросил его отец.

— Убиваю с первого удара. Это теперь будет меч моего
рода.

Пошли дальше. Дошли до города Гуинара. В этот момент
выбежала из горда Ингрид: ей только что сказали, что Ма-
ни вернулся.

— Что же ты не захолишь в родной дом, сыночек?

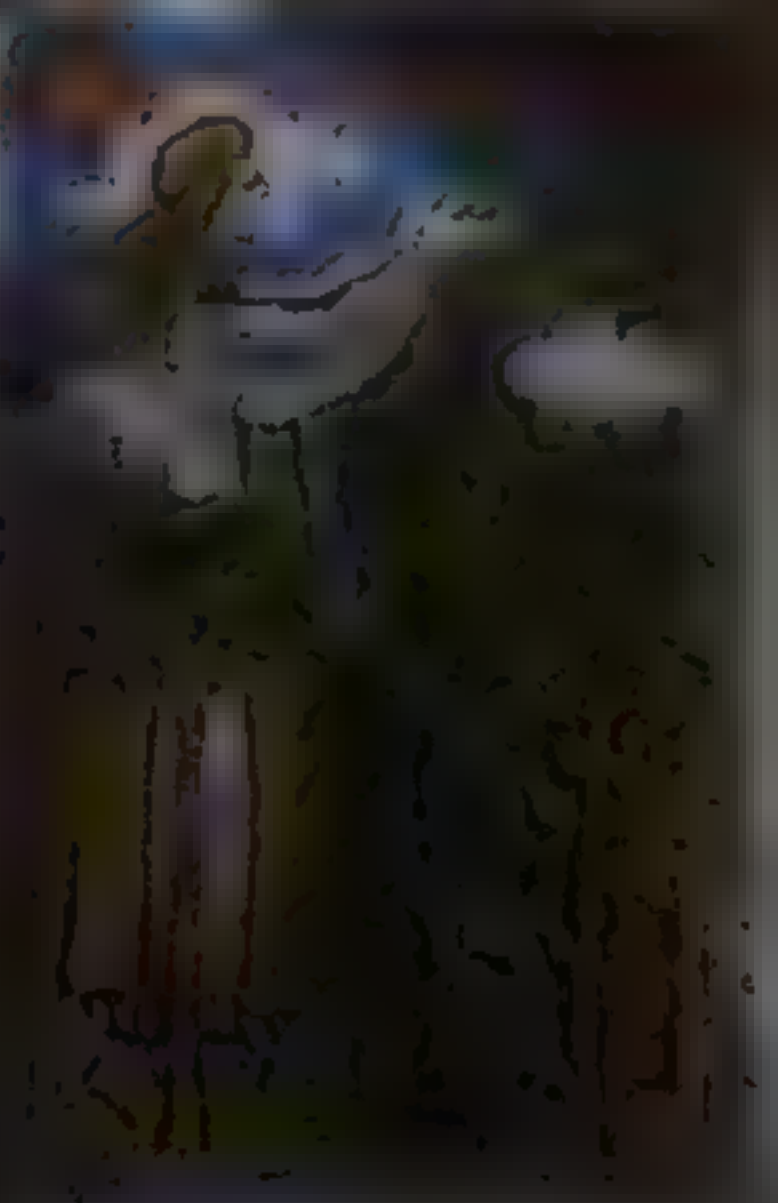
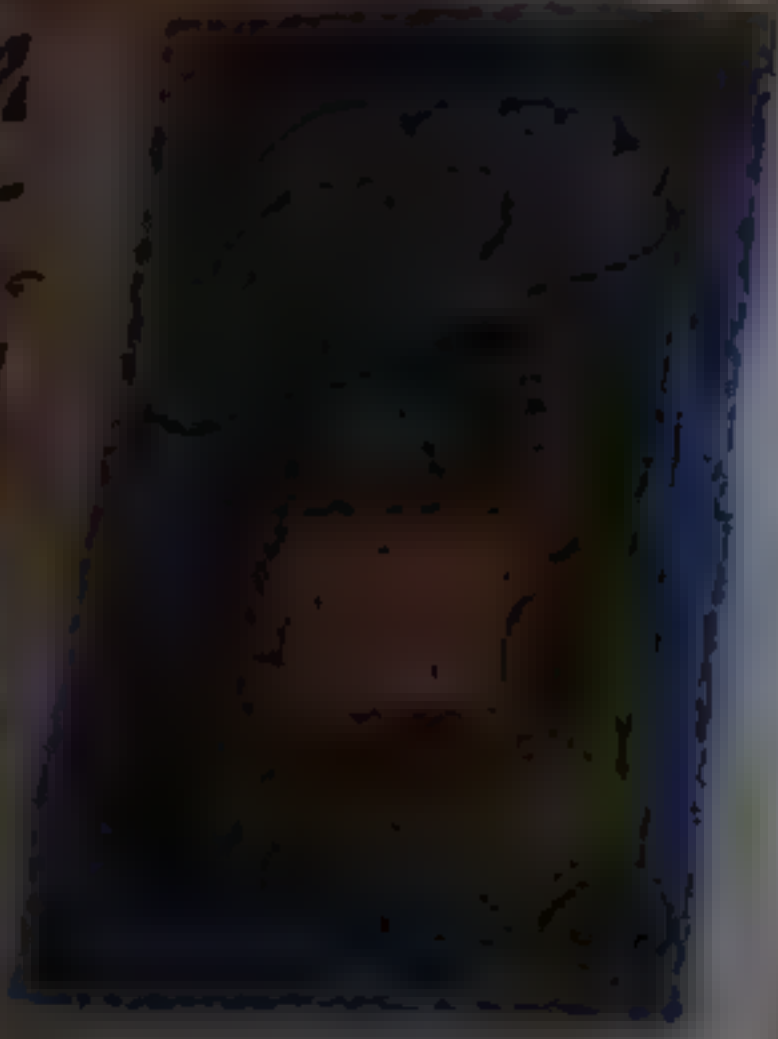
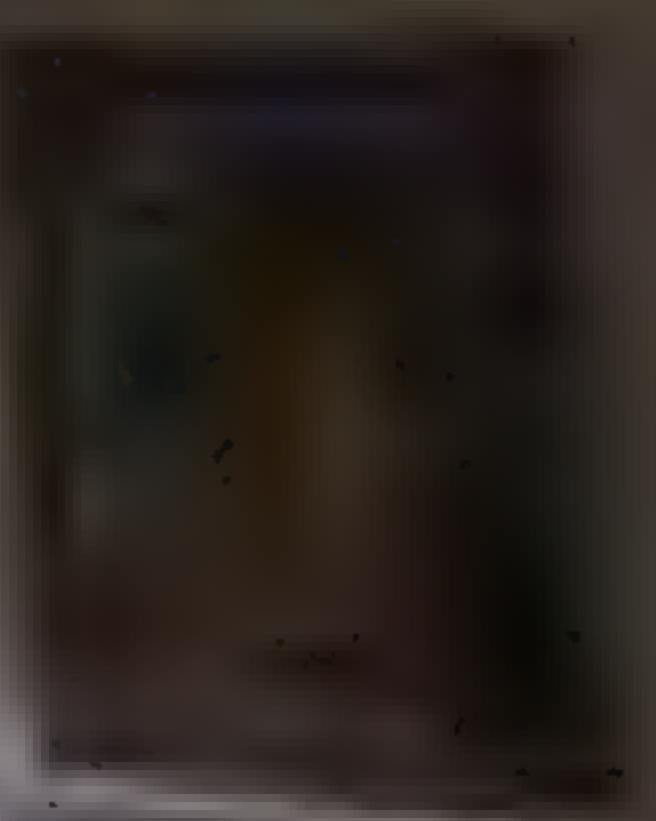
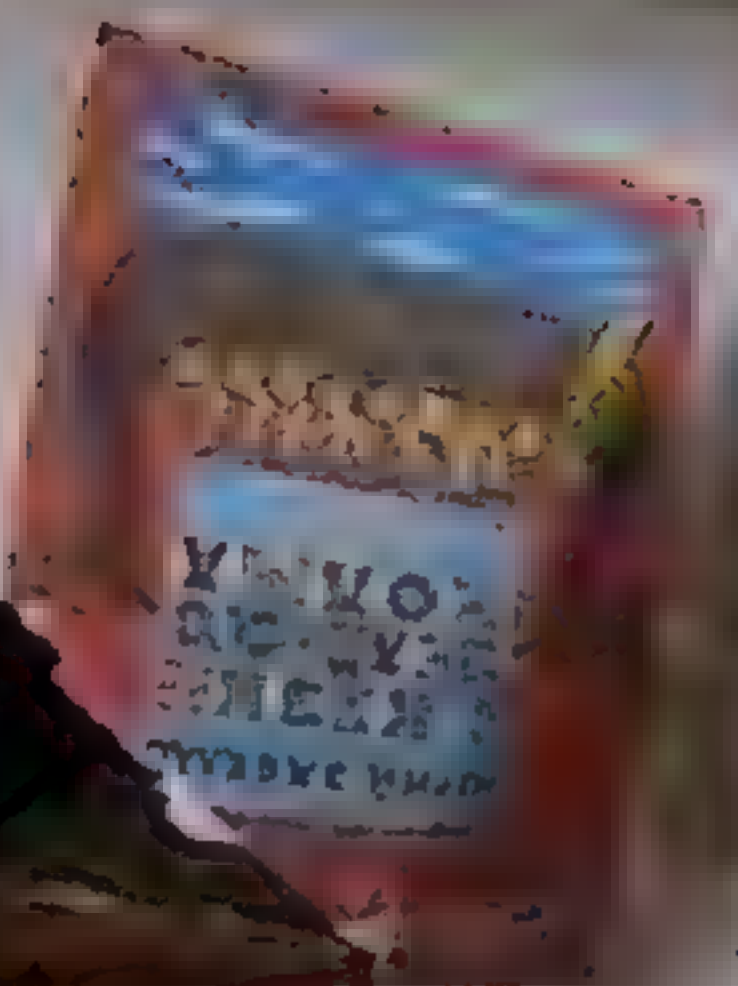
— Ах, матушка, — отвечает Мани. — Хотел я позже это
сделать...

Достал он монетку, бросил ее на виду у всех, появилась
перед ним Хельга. Обнял ее Мани и подводит к матери:

— Не мог же я, матушка, прийти к тебе сам, без моей ми-
лой невесты!

Вот так, веселым свадебным широм заканчивается вторая
сказка Елового холма, расположенного неподалеку от
Скьор-фьорда.







ЛИНИИ РАЗРЕЗА

...и в том, что...
...и в том, что...
...и в том, что...

...и в том, что...
...и в том, что...
...и в том, что...

...и в том, что...
...и в том, что...
...и в том, что...

...и в том, что...
...и в том, что...
...и в том, что...

...и в том, что...
...и в том, что...
...и в том, что...

РНЗА

...и в том, что...
...и в том, что...
...и в том, что...

ЛИНИИ РАЗРЕЗА



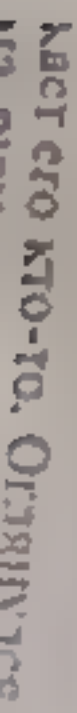
...и в том, что...
...и в том, что...
...и в том, что...

...и в том, что...
...и в том, что...
...и в том, что...

...и в том, что...
...и в том, что...
...и в том, что...

...и в том, что...
...и в том, что...
...и в том, что...

...и в том, что...
...и в том, что...
...и в том, что...

[illegible]

2 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500 501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600 601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700 701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800 801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900 901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000 1001 1002 1003 1004 1005 1006 1007 1008 1009 1010 1011 1012 1013 1014 1015 1016 1017 1018 1019 1020 1021 1022 1023 1024 1025 1026 1027 1028 1029 1030 1031 1032 1033 1034 1035 1036 1037 1038 1039 1040 1041

Намечено, что в 1954 году в М. в нег. разобьет 10-12 га, а в 1955 г. — 15-16 га. В 1954 г. в М. в нег. разобьет 10-12 га, а в 1955 г. — 15-16 га. В 1954 г. в М. в нег. разобьет 10-12 га, а в 1955 г. — 15-16 га.

[illegible]

ТРИХ ПАЗЪА

[illegible]

47. РАВНОУСОВИЕ

This image shows a blank, aged page from a book. The paper is heavily discolored, appearing yellowish-brown with numerous small, dark brown spots scattered across its surface, likely due to foxing or environmental factors over time. A prominent vertical crease runs down the center of the page, suggesting it was once folded. There are also some larger, faint stains and variations in tone throughout the paper's texture. No text or illustrations are visible on this page.



Time, sec	$\frac{1}{\text{mole}} \frac{d[\text{H}_2\text{O}_2]}{dt}$	$\frac{1}{\text{mole}} \frac{d[\text{H}_2\text{O}_2]}{dt}$
0	0	0
10	0.0001	0.0001
20	0.0002	0.0002
30	0.0003	0.0003
40	0.0004	0.0004
50	0.0005	0.0005
60	0.0006	0.0006
70	0.0007	0.0007
80	0.0008	0.0008
90	0.0009	0.0009
100	0.0010	0.0010

[The page contains faint, illegible markings or bleed-through from the reverse side.]

185
186
187
188
189
190
191
192
193
194
195
196
197
198
199
200
201
202
203
204
205
206
207
208
209
210
211
212
213
214
215
216
217
218
219
220
221
222
223
224
225
226
227
228
229
230
231
232
233
234
235
236
237
238
239
240
241
242
243
244
245
246
247
248
249
250
251
252
253
254
255
256
257
258
259
260
261
262
263
264
265
266
267
268
269
270
271
272
273
274
275
276
277
278
279
280
281
282
283
284
285
286
287
288
289
290
291
292
293
294
295
296
297
298
299
300
301
302
303
304
305
306
307
308
309
310
311
312
313
314
315
316
317
318
319
320
321
322
323
324
325
326
327
328
329
330
331
332
333
334
335
336
337
338
339
340
341
342
343
344
345
346
347
348
349
350
351
352
353
354
355
356
357
358
359
360
361
362
363
364
365
366
367
368
369
370
371
372
373
374
375
376
377
378
379
380
381
382
383
384
385
386
387
388
389
390
391
392
393
394
395
396
397
398
399
400
401
402
403
404
405
406
407
408
409
410
411
412
413
414
415
416
417
418
419
420
421
422
423
424
425
426
427
428
429
430
431
432
433
434
435
436
437
438
439
440
441
442
443
444
445
446
447
448
449
450
451
452
453
454
455
456
457
458
459
460
461
462
463
464
465
466
467
468
469
470
471
472
473
474
475
476
477
478
479
480
481
482
483
484
485
486
487
488
489
490
491
492
493
494
495
496
497
498
499
500
501
502
503
504
505
506
507
508
509
510
511
512
513
514
515
516
517
518
519
520
521
522
523
524
525
526
527
528
529
530
531
532
533
534
535
536
537
538
539
540
541
542
543
544
545
546
547
548
549
550
551
552
553
554
555
556
557
558
559
560
561
562
563
564
565
566
567
568
569
570
571
572
573
574
575
576
577
578
579
580
581
582
583
584
585
586
587
588
589
590
591
592
593
594
595
596
597
598
599
600
601
602
603
604
605
606
607
608
609
610
611
612
613
614
615
616
617
618
619
620
621
622
623
624
625
626
627
628
629
630
631
632
633
634
635
636
637
638
639
640
641
642
643
644
645
646
647
648
649
650
651
652
653
654
655
656
657
658
659
660
661
662
663
664
665
666
667
668
669
670
671
672
673
674
675
676
677
678
679
680
681
682
683
684
685
686
687
688
689
690
691
692
693
694
695
696
697
698
699
700
701
702
703
704
705
706
707
708
709
710
711
712
713
714
715
716
717
718
719
720
721
722
723
724
725
726
727
728
729
730
731
732
733
734
735
736
737
738
739
740
741
742
743
744
745
746
747
748
749
750
751
752
753
754
755
756
757
758
759
760
761
762
763
764
765
766
767
768
769
770
771
772
773
774
775
776
777
778
779
780
781
782
783
784
785
786
787
788
789
790
791
792
793
794
795
796
797
798
799
800
801
802
803
804
805
806
807
808
809
810
811
812
813
814
815
816
817
818
819
820
821
822
823
824
825
826
827
828
829
830
831
832
833
834
835
836
837
838
839
840
841
842
843
844
845
846
847
848
849
850
851
852
853
854
855
856
857
858
859
860
861
862
863
864
865
866
867
868
869
870
871
872
873
874
875
876
877
878
879
880
881
882
883
884
885
886
887
888
889
890
891
892
893
894
895
896
897
898
899
900
901
902
903
904
905
906
907
908
909
910
911
912
913
914
915
916
917
918
919
920
921
922
923
924
925
926
927
928
929
930
931
932
933
934
935
936
937
938
939
940
941
942
943
944
945
946
947
948
949
950
951
952
953
954
955
956
957
958
959
960
961
962
963
964
965
966
967
968
969
970
971
972
973
974
975
976
977
978
979
980
981
982
983
984
985
986
987
988
989
990
991
992
993
994
995
996
997
998
999
1000
1001
1002
1

[illegible][illegible]

Don't pretend that the "new" is better than the "old," or that the "old" is better than the "new." The only way to know is to try both. If you're not sure, ask a friend. If you're not sure, ask a friend. If you're not sure, ask a friend.

ТМЛИМЯ РАДРИЗА

[illegible][illegible][illegible][illegible][illegible][illegible]

62



432

1. Definition
 2. Properties
 3. Examples
 4. Applications
 5. Conclusion

THE UNIVERSITY OF CHICAGO
LIBRARY

609 EAST HURON STREET
CHICAGO, ILLINOIS 60607-7080

TEL: 773/936-5000
FAX: 773/936-5001
WWW.CHICAGO.LIBRARY.EDU



ПРИЛОЖЕНИЕ

[illegible]

Матвей Матвеевич Овчинников, 1907 г. р., уроженец с. Мухоморова, в отпуске по болезни, в настоящее время проживает по адресу: г. Ленинград, ул. Пискаревский проспект, д. 10, кв. 10. Д. Павлов, 1907 г. р., уроженец с. Мухоморова, в настоящее время проживает по адресу: г. Ленинград, ул. Пискаревский проспект, д. 10, кв. 10.

1. $\mathcal{A} = \{A_1, A_2, \dots, A_n\}$ is a family of n sets, $n \geq 1$, such that $A_i \cap A_j = \emptyset$ for all $i, j \in \{1, 2, \dots, n\}$, $i \neq j$.
 2. \mathcal{A} is a partition of X , i.e., $\bigcup_{i=1}^n A_i = X$.
 3. \mathcal{A} is a σ -algebra, i.e., \mathcal{A} is closed under countable unions and complements.

11. *Chamaecrista* *sp.*
 12. *Chamaecrista* *sp.*
 13. *Chamaecrista* *sp.*
 14. *Chamaecrista* *sp.*
 15. *Chamaecrista* *sp.*
 16. *Chamaecrista* *sp.*
 17. *Chamaecrista* *sp.*
 18. *Chamaecrista* *sp.*
 19. *Chamaecrista* *sp.*
 20. *Chamaecrista* *sp.*
 21. *Chamaecrista* *sp.*
 22. *Chamaecrista* *sp.*
 23. *Chamaecrista* *sp.*
 24. *Chamaecrista* *sp.*
 25. *Chamaecrista* *sp.*
 26. *Chamaecrista* *sp.*
 27. *Chamaecrista* *sp.*
 28. *Chamaecrista* *sp.*
 29. *Chamaecrista* *sp.*
 30. *Chamaecrista* *sp.*
 31. *Chamaecrista* *sp.*
 32. *Chamaecrista* *sp.*
 33. *Chamaecrista* *sp.*
 34. *Chamaecrista* *sp.*
 35. *Chamaecrista* *sp.*
 36. *Chamaecrista* *sp.*
 37. *Chamaecrista* *sp.*
 38. *Chamaecrista* *sp.*
 39. *Chamaecrista* *sp.*
 40. *Chamaecrista* *sp.*
 41. *Chamaecrista* *sp.*
 42. *Chamaecrista* *sp.*
 43. *Chamaecrista* *sp.*
 44. *Chamaecrista* *sp.*
 45. *Chamaecrista* *sp.*
 46. *Chamaecrista* *sp.*
 47. *Chamaecrista* *sp.*
 48. *Chamaecrista* *sp.*
 49. *Chamaecrista* *sp.*
 50. *Chamaecrista* *sp.*
 51. *Chamaecrista* *sp.*
 52. *Chamaecrista* *sp.*
 53. *Chamaecrista* *sp.*
 54. *Chamaecrista* *sp.*
 55. *Chamaecrista* *sp.*
 56. *Chamaecrista* *sp.*
 57. *Chamaecrista* *sp.*
 58. *Chamaecrista* *sp.*
 59. *Chamaecrista* *sp.*
 60. *Chamaecrista* *sp.*
 61. *Chamaecrista* *sp.*
 62. *Chamaecrista* *sp.*
 63. *Chamaecrista* *sp.*
 64. *Chamaecrista* *sp.*
 65. *Chamaecrista* *sp.*
 66. *Chamaecrista* *sp.*
 67. *Chamaecrista* *sp.*
 68. *Chamaecrista* *sp.*
 69. *Chamaecrista* *sp.*
 70. *Chamaecrista* *sp.*
 71. *Chamaecrista* *sp.*
 72. *Chamaecrista* *sp.*
 73. *Chamaecrista* *sp.*
 74. *Chamaecrista* *sp.*
 75. *Chamaecrista* *sp.*
 76. *Chamaecrista* *sp.*
 77. *Chamaecrista* *sp.*
 78. *Chamaecrista* *sp.*
 79. *Chamaecrista* *sp.*
 80. *Chamaecrista* *sp.*
 81. *Chamaecrista* *sp.*
 82. *Chamaecrista* *sp.*
 83. *Chamaecrista* *sp.*
 84. *Chamaecrista* *sp.*
 85. *Chamaecrista* *sp.*
 86. *Chamaecrista* *sp.*
 87. *Chamaecrista* *sp.*
 88. *Chamaecrista* *sp.*
 89. *Chamaecrista* *sp.*
 90. *Chamaecrista* *sp.*
 91. *Chamaecrista* *sp.*
 92. *Chamaecrista* *sp.*
 93. *Chamaecrista* *sp.*
 94. *Chamaecrista* *sp.*
 95. *Chamaecrista* *sp.*
 96. *Chamaecrista* *sp.*
 97. *Chamaecrista* *sp.*
 98. *Chamaecrista* *sp.*
 99. *Chamaecrista* *sp.*
 100. *Chamaecrista* *sp.*

А большое место своего старшего сына, который был в армии, он оставил — это — Алмаз. Ноо — вернул к себе, что ему уготована судьба младшего сына. И начал плакать, закрывая за ним дверь. Мамрида же сидела.

— Ничего осталось до полуночи. Будем все сидеть так. Надо повсюду похрюкаться Ингеборг. Только при-
каж, Ганс, свой родовой меч — Вечноразящий.
Дать галки они в тиши. Вдруг раскрылся пол, и
картина Ингеборг. — нагнулась невидимая цепь и ти-
ше как Сказки Гункар дочь и еле удержал, еще не-
много раньше бы она в проем. Старший брат кинулся от-
туда, как крошечка держат они Ингеборг. А проклятая
защитница дрожит, телет по ней. Летти вперед! И

БИБЛИОТЕКА ЖИЛАН



А. А. АЛИСОВ

ЛИНИЯ РАЗРЕЗА

В неведомых землях, на горах, на водах, не в на-
ших городах, на море, на Океане, на остров-
Буяне, стоит дуб зелёный, под дубом бык печё-
ный, в боку у него нож точёный, на блюде чеснок
толчёный; с одного бока режь, с другого — макай да ешь.
И это ещё не сказка, только присказка. А кто сказку будет
слушать — тому соболь да куница, да красная девица, сто
рублей золотом на свадьбу да пятьсот на гулянье...

Было у царя с царицей три дочки, а сына-наследника
так долго не давал им Бог, что они совсем изгоревались
и всякую надежду потеряли. Но молиться и уповать на
чудо всё же не перестали. И наконец родился у царицы
сыночек. Назвали его отец с матерью Иваном-царевичем,
любили его и берегли несказанно. Царь сыночка всегда
сам убаюкивал, качал люльку и напевал:

*Баю, баю, баю, бай!
Скорей глазки закрывай,
Будешь, Ванюшка, большой —
Награжу тебя женой,
Ненаглядною красой
С золотою косой —
Марьей Моревной.
Она за морем живёт,
Там, где солнышко встаёт.
Она утренней росой умывается,
Пёстрой радугою утирается.
Оттого она белее белой пены морской,
Её оченьки яснее светлых звёздочек.*

Каждый вечер пол сынку царь эту песенку. Споёт ра-
другой — глядь, уж и заснул младенец-царевич слад-
сном.

Время идёт да идёт, а Иван-царевич растёт да рас-
тает.

точно тесто на опаре поднимается. Каковы другие ребята в десять лет — он в два года таков, каковы другие в двадцать — он такой по пятому году... И все вокруг него счастливы и горды.

Но и царскую семью человеческое горе не милует и не минует. Заболели неведомою болезнью царь с царицей, недолго промучились и умерли в один день и один час. И остался Иван-царевич сам хозяин и в доме, и в царстве, и над тремя сёстрами старшим.

Раз сидит он в своём зелёном саду, задумавшись, пригорюнившись. Вдруг затмила свет чёрная туча, ветер завыл, деревья к земле приклонились, затряслась, застонала мать — сыра земля — и явились перед царевичем три добрых молодца: Ясный Сокол — птичий царь, Медведь — звериный царь да Змей — змеиный и рыбий царь.

— Здравствуй, — говорят, — Иван-царевич, над своей семьёй старший! Мы к тебе с добрым словом за хорошим делом: выдай за нас твоих сестриц замуж. Все мы трое — родом тебя не ниже, богатством не беднее.

Отвечает им Иван-царевич:

— Я с своих сестёр волн не снимаю — им за вами жить. Коли они согласятся, и я с вами породниться рад.

Сёстры-царевны согласились. И, известное дело, у царей не пиво варить, не вино курить: весёлым пирком да за свадебку. И вышла старшая царевна за Ясного Сокола, средняя — за Медведя-царя, а младшая — за Змея-царя.

После свадьбы вскорости стали зятья с молодыми жёнами домой собираться, стали Ивану-царевичу за его привет да за ласку благодарствовать. Птичий царь даёт ему воробьёныша, звериный царь — крысёныша, а змеиный царь — лягушоньша. Говорят при этом:

— Захочешь, дорогой родственник, сестёр проведать, нашей хлеб-соли отведать — пусти вперёд себя этих наших ответчиков, они тебя до нас прямой дорогой доведут.

Распрощались и уехали в свои царства.

Остался Иван-царевич в своём дворце один-одинёшенек. Из горницы в горницу ходит, по зелёну саду бродит, а сам всё думу думает: «Скучно, грустно молодцу коротать век одному! Обещал мне батюшка невесту, ненагляд-

ВАН
ВОР
ТЕ
и
ста



ну
сво
я
ра
вс
ни
в
его
он
стя
пл
вор
сти
сно
ли
ся
сто
вь
без
нь
же
ца
зят
ви
дер
гля
где
Ма
Б
сви

ную красоту Марью Моревну. А где она? Пора уж мне свет повидать, людей посмотреть, себя показать. Поеду-ка я на все четыре стороны, отыщу свою суженую».

Сказано — сделано. Оседлал Иван-царевич своего добра коня, хотел было уж и ехать куда глаза глядят: на все ветры буиные, на все выюги зимние, на все вихри осенние, — да задумался: «Где ж мне Марью Моревну искать, в каких землях, в каких городах? Велик белый свет, вовек его весь не объедешь. Поеду-ка сперва зятьёв навещу — они хитры-мудры, по горам, по долам, по глубоким пропастям бродят, выше облаков носятся, по глуби синя моря плавают, не знают ли, где моя суженая?»

Сел Иван-царевич на своего коня и пустил вперёд воробьёныша. Воробьёныш вперёд летит, с куста на кустик, с деревца на деревце перепархивает — насилиу поспевает за ним Иван-царевич во всю конскую прыть...

Ехал он, ехал — долго ли, коротко ли, низко ли, высоко ли, близко ли, далеко ли, день коротается, ночь надвигается — и выехал на широкую поляну. А середь той поляны стоит двор — что царство, дом — что город. Из ворот выбежала его старшая сестрица, брата брата за руки белые, целовала в уста сахарные, вводила в белокаменные палаты, за столы дубовые усаживала:

— Ах, братец родимый, что долго не бывал? Мы с мужем об тебе давно соскучились.

Тут вошёл и его старший зять Ясный Сокол — птичий царь, и началось у них веселье: стали они гулять, стал зять Ивана-царевича угощать...

Пировали три дня, три ночи — напоследок Иван-царевич начал отпрашиваться:

— Отпусти меня, милый зять, куда мне путь лежит.

— А в какую сторону, Иван-царевич, ты свой путь держишь?

— Еду я искать свою суженую, Марью Моревну, ненаглядную красу, родителем мне обещанную. Не знаешь ли, где её царство?

Задумался Ясный Сокол — птичий царь:

— По всему, кажись, белому свету я летал, а про Марью Моревну, твою суженую, и не слыхивал.

Вышел он на высокое крыльцо, свистнул молодецким свистом, крикнул-гаркнул громким голосом:

— Эй вы, слуги мои верные, птицы летучие, собирайтесь, слетайтесь на широкий двор, держите мне ответ без утайки!

Не чёрные тучи со всех сторон надвигались, — слетался весь птичий народ, собралось птиц видимо-невидимо. Спрашивает их Ясный Сокол — птичий царь:

— Все ли вы собрались сюда?

— Все до единой малой пичужки.

— Кто из вас, слуги мои верные, знает, где царство Марьи Моревны, ненаглядной красы, моего дорогого родственника суженой?

Молчит весь птичий народ, большой за среднего хоронится, средний за малого прячется. А от малого ответа нет — никто не знает, никто об Марье Моревне и не слыхивал.

— Прости, Иван-царевич, — говорит Ясный Сокол, — рад бы, да не могу я услужить тебе. Съезди к другим своим зятям: они не знают ли, где искать твою суженую?

Иван-царевич с сестрой, с зятем прощался, живо в путь собирался. Сел на своего доброго коня и пустил вперёд крысёныша.

Крысёныш вперёд бежит, меж кореньев, камушков шмыгает — насилу Иван-царевич за ним во всю конскую прыть поспевает. Долго ли, коротко ли, добрался царевич до дворца другого своего зятя, Медведя, звериного царя грозного.

Зять с сестрой ему обрадовались: обнимали, целовали, всякими яствами, питьями угощали. А как стал он Медведя про Марью Моревну спрашивать — царь звериный отказывается.

— Не знаю, — говорит, — никогда и не слыхивал. Собреру сейчас весь мой народ, может, кто-нибудь и знает, где твоя суженая.

Собрались на царский двор все звери со всего света до самого малого мышоночка — только и из них никто не слыхивал про Марью Моревну...

Нечего делать, выпустил Иван-царевич лягушоночка и поехал за ним к третьему своему зятю — Змею. Лягушонок вперёд скачет — насилу за ним Иван-царевич во всю конскую прыть поспевает. Долго ли, коротко ли, доехал до синего моря. На берегу стоят палаты белокаменные.

серебром-золотом, скатным жемчугом изукрашенные. Только подъехал царевич — выбежала на крыльцо его младшая сестрица, а за ней и её муж, добрый молодец, змеиный и рыбий царь вышел. Стали они Ивана-царевича обнимать, целовать, брали его за руки белые, вводили в палаты белокаменные, сажали за столы дубовые, за скатерти узорчатые.

Угощали дорогого гостя три дня, три ночи, а напоследок говорит Ивану-царевичу младший зять:

— Слышал я, что ты ищешь свою суженую, ненаглядную красу Марью Моревну?

— А откуда тебе то ведомо?

— Мне ли, змеиному царю, не знать, что делается на свете? Только этого-то одного я и не знаю — где живёт твоя Марья Моревна. Пойдём на крыльцо — я приказал собраться всем своим подданным. Может, из них кто ведаёт?

Вышли они на высокое крыльцо — и диву дался Иван-царевич: сколько кругом глазом окинешь — по всей земле змеи и всякие гады кишмя кишат, от рыбьих голов в море воды не видно... Спрашивает своих подданных Змей-царь:

— Ой вы, слуги мои верные, правдивые ответчики! Не знаете ли, где царство неописанной красоты Марьи Моревны, моего сродственника дорогого суженой?

Молчат все змеи, гады и рыбы. Большой за среднего хоронится, средний малым прикрывается, а от малого ответа нет...

— А все ли здесь вы собрались по моему приказу? — спрашивает Змей-царь.

— Нет, государь, не хватает ещё самой старой колченогой Лягушки, она что-то замешкалась.

Глядь, а Лягушка эта тут как тут — ползёт, еле ноги волочит. Как закричит на неё Змей-царь:

— Где ты, старая особа, пропадала? Почему по моему приказу вовремя не явилась?

— Ох, прости, государь! — говорит Лягушка. — Больно далеко была, у самой Марьи Моревны, золотой косы, неописанной красоты, там, где солнышко восходит из-за синя моря. Сватаются за Марью Моревну три чужестранных богатыря — пришлось было мне, старухе, у неё сватьей быть.

— Ну, дорогой Иван-царевич, — говорит Змей-царь, — вот тебе от меня эта бабушка Лягушка в помощницы. Она тебя и проведёт, куда тебе надобно, она тебя и уму-разуму научит, как добыть Марью Моревну. Поезжай за невестой, коли не боишься.

— А как к Марье Моревне добратся? — спрашивает Иван-царевич у Лягушки. — На гоше надо ехать или пешком идти?

— Нет, царевич, к ней ни конём не доедешь, ни пешком не дойдёшь: надо плыть через синее море. Возьми с собой еды на месяц да стеклянную банку и приходи на берег.

Вскороги пришёл Иван-царевич на берег, смотрит: Лягушка с сенной стог радуги, прыгнула с берега в воду — точно корабль плывёт.

— Ну, — говорит, — царевич, садись мне на спину, поплывём скорее: коли хочешь добыть Марью Моревну, мешкать некогда.

Плывёт Лягушка с царевичем на спине, будто корабль по ветру несётся. День коротается, ночь надвигается, ночь проходит, из-за моря солнышко выходит... На тридцатые сутки подплыла Лягушка к царству Марьи Моревны:

— Слезай, Иван-царевич на берег. Я сейчас уменьшусь, посади меня в стеклянную банку и носи с собой в город твою суженую. Я тебя доброму научу.

Вымолвила это Лягушка, перекувыркнулась — и стала опять маленькой.

Иван-царевич пришёл в большой город и попросился ночевать у бабушки-задворенки. Спрашивает его старушка:

— Откуда ты, добрый молодец, каких родов, из каких городов, как тебя по имени зовут?

Он ей всё о себе рассказал.

— Ах, Иван-царевич, — говорит бабушка-задворенка, — в какое ты время явился! Ведь наехали сюда три сильномогучих богатыря из басурманских стран к нашей царевне Марье Моревне свататься, и завтра будет между богатырями смертный бой. Кто других победит, тот Марью Моревну за себя возьмёт. А тебе, Иван-царевич, куда против них выйти: они в день едят по пяти коров, выпивают

вают вина по пяти чанов...

А Лягушка Ивану-царевичу из банки кивает:

— Ничего, милый, ложись-ка спать, завтра тебе рано вставать, а уж утро вечера мудренее. Коли Марья Моревна — твоя суженая, так суженой и конём не объедешь. А про чужестранных богатырей не очень думай, мало ли что! Была, сказывают, у нашего царя корова обжорлива: по стогу сена враз поедала, пруд воды одним духом выпивала, а всего только, что обожралась да и лопнула.

Поутру Иван-царевич встал ранёхонько, умылся белёхонько, снарядился и пошёл к обедне. Пришёл в церковь, образам помолился, на все стороны поклонился. Марье Моревне в особицу. Стоят они рядышком да Богу молятся. На отходе обедни она первая под крест, он вторым за ней. Стали из церкви выходить — он с Марьи Моревны глаз не сводит, — что за невиданная краса: алый цвет по лицу расстилается, белый пух по груди рассыпается, видно, как кровь из жилочки в жилочку переливается. И она на царевича украдкой поглядывает; какой такой неизвестный красавец появился — кудри чёрные, очи соколиные, брови соболиные, ухватки молодецкие!..

На широкой площади стали басурманские богатыри между собой за Марью Моревну смертным боем биться. В первый день младший богатырь со средним схватился. Долго бились, и копьями долгомерными, мечами булатными, и топорами тяжёлыми. Наконец, повалил средний богатырь младшего, насел на него, распорол ножом его грудь белую, вынул из груди ретиво сердце и подносит Марье Моревне на ладони...

Не стала глядеть Марья Моревна, отвернулась и ушла в свой дворец. А Иван-царевич пошёл к бабушке-задворенке.

— Что, царевич, — спрашивает Лягушка, — видел Марью Моревну?

— Видел и вовек не забуду!

— Ну, не печалься: теперь из трёх богатырей ведь только два против тебя осталось.

На другое утро встал Иван-царевич рано, умылся, нарядился. Богу помолился, на все четыре стороны поклонился и пошёл в церковь к обедне. Отстоял обедню, как вчера, идёт на выход сзади Марьи Моревны. Вдруг обернулась она и спрашивает:

— Ты скажи, далекий гость, каких ты родов, из каких городов, как тебя по имени зовут, почему ты в церкви рядом со мной становишься?

Отвечает ей Иван-царевич:

— Потому, ненаглядная краса Марья Моревна, я в церкви рядом с тобой становлюсь, что ты моя суженая.

И рассказал все о себе: какого он отца сын и как ему отец Марью Моревну в жены обещал.

— Ах, Иван-царевич, — говорит царица, — ведь и мне мой батюшка тебя и мужья прочил! И вышла бы я за тебя с охотою, да что теперь делать: эти басурманские богатыри всё моё войско побили и меня в пленом берут!

— Ничего не бойся, Марья Моревна, ненаглядная моя красота, — говорит Иван-царевич. — Сегодня из трёх твоих женихов только один жив остался, а с последним я и сам. Бог даст, завтра встретимся.

Начался на площади между басурманскими богатырями второй бой из-за Марьи Моревны. Одолел старший богатырь, убил вчерашнего победителя.

— Теперь, — кричит, — ты моя, Марья Моревна, никому тебя не уступлю!

А Иван-царевич вышел вперед и говорит:

— Нет, погоди. Не Иван-царевич хлеб-соль кушаешь; не поймав, белую лебедь ругаешь. Надо еще тебе завтра со мной из-за Марьи Моревны перевестаться!

— Ах ты, комар! — кричит басурманин. — Да мне супротивник еще не родился. А тебя я сейчас на одну руку посажу, другой прихлопну — только мокренько станет!

— Не насильничай, басурманский богатырь, — говорит Марья Моревна — Видишь, Иван-царевич перед тобой безоружен стоит. Боем с ним завтра, коли не боишься.

Пришел Иван-царевич в кабушке-задворенке.

— Ну вот, теперь один твой соперник остался, — говорит Лягушка. — Выходи завтра против него смело. Только постарайся, чтобы был у вас не конный, а пеший бой. Да и меня с собой за пазухой прихвати.

И на третье утро встал Иван-царевич рано, сходил в церковь к обедне, с Марьей Моревной повидался и вышел на широкую площадь. На другом конце басурманский богатырь на коне, словно сенная копна сидит.

— Погоди, — говорит ему Иван-царевич, — видишь,

я пеший. Только два дня, как из-за моря приплыл, не нашёл ещё себе коня богатырского. Давай вровень, пешими биться.

Басурманский богатырь подъехал, слез с коня и только было на Ивана-царевича кинулся, чтобы его мечом разубить, выпрыгнула из-за пазухи Лягушка и под ноги злодею подвернулася. Поскользнулся басурманин, покачнулся, руками взмахнул, замешкался... А Иван-царевич на тот случай догадлив был: разогнал по жилам свою кровь горячую, дал простор ретивым плечам, стал басурмана быстро сечь, рубить, колоть, не давая ему опомниться, и одним ловким ударом свалил его на землю. Тут басурманскому богатырю и конец пришёл.

А дальше — ясное дело: весёлым пирком да за свадебку. Женился Иван-царевич на Марье Моревне, стали они жить-поживать в ладу да согласии. Но тут ещё сказке не конец, а только середина.

Спустя недолгое время говорит мужу Марья Моревна:

— Надо мне, богоданный муж, поехать старика дедушку моего, Морского царя, проведать. Поеду я ненадолго, ты меня жди. По всему двору нашему ходи, за всем хозяйством приглядывай, только не заходи в ту горницу, что заперта тремя засовами железными.

Лишь Марья Моревна уехала, не вытерпел Иван-царевич. «Что, — думает, — от меня жена в той горнице прячет?» Отодвинул железные запоры, глядь, а там висит старикашка, двенадцатью цепями к стене прикованный, страшный, словно смерть, тощий... Просит старикашка у Ивана-царевича:

— Дай напиться! Десять лет — с самой той поры, как я здесь прикован, — капли воды у меня во рту не было. Несказанно ведь я мучаюсь!

Ивану-царевичу его жалко стало: принёс он старикашке ведро воды. Выпил тот всё до капли и ещё запросил:

— Дай ещё, ведром мне не залить жажды!

Царевич принёс другое ведро. Старикашка выпил, просит ещё. Дал ему Иван-царевич третье ведро воды.

Как выпил старикашка третье ведро, так преобразился, куда только видимая его немощ девалась! Вернулася к нему сила прежняя, сила великая, встряхнулся он,

дёрнул и оборвал все двенадцать железных цепей, слов-
ной гнилые нитки. И говорит с усмешкой:

— Благодарствую тебе, Иван-царевич, за то, что ты
меня, самого Кощея Бессмертного, выручил и тем самым
помог мне твою жену Марью Моревну к себе наконец
унести. Из-за нее я с ее отцом и бьюсь много лет. Хорошо,
что я — бессмертный, не быть бы мне живому, когда
победил он и полонил меня. Ну, а теперь уж не видать
тебе Марьи Моревны как своих ушей.

Сказал эти страшные слова Кощей и свистящим вих-
рем вылетел в окно.

Не рассказать, как затуманился Иван-царевич.
А всё же ещё надеется, ждет, сидит и ждет Марью Моревну,
ненаглядную красоту, и денно и нощно бедняга бороздится
её провожатые.

— Беда, — говорят, — налетел на него в пути страшный
вихрь, подхватил царицу и унес в неизвестном куда.

Горько-горько заплакал Иван-царевич. Но тут же со-
брался, сел на корабль и поехал по бескрайнее море. «Что ни
будет, — думает, — а разницу и Марью Моревну!»

Долго ли, коротко ли и неведомо — скоро сказка сказыва-
ется, да не скоро дело делается, — корабль пристал к бере-
гу, где было царство его дяди, змея-царя. На ту пору
у Змея-царя шел пир на весь мир, собралось гостей со всех
волостей многое множество, приехали и другие дядья
Ивана-царевича — Ясный Сокол-царь и Медведь-царь.

Стал Иван-царевич дядям свою беду рассказывать,
как унес у него жену Кощей. Говорят ему дядья:

— Знаем мы этого Кощея, и дорогу к нему показать
можно, только в царство его с войнами нельзя, потому что
он — страшный колдун и там заколдовал, чтобы зверь
через его царство не пролетал, птица не пролетывала,
змея не проползала — и так из-за злодеев, чтобы никакая
тварь его добром для прохода ни не пользовалась. По-
тому и нам, царям, вход в его царство заказан. А если
хочешь, Иван-царевич, мы тебя докуда можно, доведём,
далее уж сам управляйся. Только ты оставь нам твои
серебряную ложку, вилку и ножик. Коли серебро почерне-
ет — по тому узнаем, что с тобой неблагополучно, и в беде
твоей тебя не покинем.



радос-
сны воронки

это та-
ким самым
наконеч-
дет. Хорошо.
живому. когда
уж не видать

стоящим вых-
ван-царевич.
ю Моревну,
ворочаются

страшный
ю куда.
ут же со-
е. «Что ни
у!»

сказыва-
ал к бере-
а ту пору
й со всех
не зятя
ь-царь.
азывать,
я:

показать
тому что
ы зверь
етывала.
никакая
ась. По-
А если
доведём.
ам твои
очерне-
и в беде

Хоть и жутко одному без помощи в Кощееву берлогу забираться, да делать нечего: охота пуще неволи. Собрался Иван-царевич, сел на коня и поехал. Зятя, его до Кощеева дворца проводивши, назад вернулись, а он едет всё вперёд, чтоб найти-увезти свою ненаглядную Марью Моревну. Страшно кругом: сколько глазам видно, все песок сыпучий да камни навалены; ни былинки, ни травинки, ни деревца. Солнце жжёт, жажда донимает...

Долго ли, коротко ли, вдруг увидел Иван-царевич среди каменных гор на голом месте большой дом, из серых камней сложенный. Вошёл он в дом — пусто, тихо, точно всё вымерло. Идёт дальше из горницы в горницу — всё то же: окна паутиной заросли, на полу пыль подушками слеглась. Толкнул маленькую дверку — глядь: в особой горенке сидит Марья Моревна, горькими слезами обливается.

Кинулся к ней Иван-царевич, обнялись они, вместе заплакали.

— Ох, — говорит Марья Моревна, — зачем ты меня не послушал, Кощей выпустил, меня ему на лютую муку отдал?!

— Не поминай старого, и мне не легче тебя. Уедем скорее отсюда, пока Кощей не видать. Мой конь у дверей дожидается.

Вышли, сели и поскакали во всю конскую прыть.

Вечером Кощей домой ворочается, под ним добрый конь спотыкается.

— Что ты, волчья сыть, трабяной мешок, спотыкаешься? Или чуешь какую невзгоду?

Отвечает конь:

— Иван-царевич был, Марья Моревну увёз.

— А догонишь их?

— Пшеницы насею, пусть вырастет, сожни, обмолоти, обмели, хлеба напеки — если и тогда поедем, и то догоним!

Поскакал Кощей в погоню, мигом догнал Ивана-царевича.

— Ну, на первый раз прощаю тебя, — говорит, — за то, что меня водой напоил. Смотри, в другой раз не попадайся: в куски изрублю.

И отнял Марью Моревну.

Заплакал горько Иван-царевич, слез с коня, сел на камень и задумался: «Неужели мне ненаглядную мою Марью Моревну так и отдать Кощею? Нет, тогда лучше и на белом свете не жить!» Махнул рукой и поехал опять к Кощееву дому.

Увидала мужа Марья Моревна, страшно испугалась:

— Ах, Иван-царевич, что ты сделал, зачем вернулся? Ведь Кощей убьёт тебя!

— Пускай убьёт: мне без тебя всё равно не жить. Поедем отсюда — хоть час вместе, а потом не жаль мне и головы!

— погоди, — говорит Марья Моревна, — пойдём на хитрость. Чем Кощею под меч голову подставлять без толку, поезжай ты скорее назад, найди Бабу-Ягу и добудь у неё коня с её завода, её вывода. У Кощея от неё конь. Может быть, как поедem на том коне, он нас не догонит. А даст тебе Яга жеребёнка, если ты пронасёшь её кобылиц три ночи.

И рассказала Марья Моревна мужу, где Бабу-Ягу найти. Тут поцеловались они, помиловались, и поехал Иван-царевич своим же следом назад через Кощеево царство.

Выехал благополучно, доехал до дворца своего зятя, змеиногo царя. Змей-царь его выслушал и говорит:

— Умница у тебя жена, Иван-царевич, хорошо она тебе посоветовала. Поезжай теперь к Бабе-Яге, мы тебе поможем её кобылиц три ночи выпasti. Только смотри: когда даст тебе Яга коня выбирать — бери самого захудалого жеребёнка, что сзади всего табуна плестись будет.

Вот и поехал Иван-царевич к Бабе-Яге через пески сыпучие, через леса дремучие, через болота зыбучие. Долго ли, коротко ли ехал он, день коротается, ночь надвигается, и наехал Иван-царевич в самом глухом бору на избушку. Стоит избушка на курьих ножках, на бараньих рожках, кругом поворачивается. Смотрит он на избушку — хорошо бы в неё войти, ночь переночевать, да нельзя: всё она вертится. А тут ночь наступила, ветер завывл...

Вдруг закрутилось, замутилось, в глаза зелень выступи-

да Подымается земля бутром, из-под земли — камень, и под камня — Баба-Яга, костяная нога.

— Фу-фу-фу! — кричит. — Доселе русского духа слыхом не слыхать, видом не видать, а ныне русский дух воочию проявляется, сам на ложку садится, в рот катится! Зачем, молодец, сюда попал?

— Да к тебе, бабушка, приехал, за добрым конём от твоих кобылиц, знатных и норовистых!

— Ну что ж. А уговор знаешь? Справишься — выбирай себе любого коня, если попасёшь табун три ночи. Но хоть одну кобылицу потеряешь — станешь моим вечным работником, под землёй сырой будешь хлеб молотить.

Иван-царевич согласился.

Привела его Баба-Яга в свои загоны широкие, в тех загонах двенадцать кобылиц с жеребятами. Старуха их стала выгонять — каждую мимо себя пропускает, каждой на ухо что-то шепчет. А потом говорит:

— Погони их теперь, добрый молодец, в зелёные луга, паси да уговор помни.

Только выгнал Иван-царевич кобылиц в зелёные луга, как ударились кобылицы бежать в разные стороны — мигом из глаз пропали. Что тут делать? Закручинился царевич, запечалился... Вдруг поднялся к нему ясный сокол, ударился об землю и стал добрым молодцем — его зятем, птичьим царём.

— Не тужи, — говорит, — царевич, ложись да спи до утра спокойно: утром все кобылицы сами к тебе прибегут.

Сказал, обернулся опять ясным соколом и улетел с глаз.

Наутро, только стало солнышко всходить, вылезла Баба-Яга на крылечко, глядь: идёт Иван-царевич, прутиком помахивает, гонит впереди себя двенадцать кобылиц с жеребятами. Тут Баба-Яга и затряслась от злости. Послала Ивана-царевича спать, а сама давай кобылиц помелом колотить. Бьёт да приговаривает:

— Слушайте, коли велела вам только к вечеру вернуться!

Отзываются ей кобылицы:

— Сил наших не было... Налетели на нас птицы со всего света, бьют, клюют, — неволей к пастуху согнали.

Вечером опять выгнал Иван-царевич кобылиц в зелёные луга — тут ему Медведь-царь помог: послал на табун

раков, медведей со всего света, и согнали они кобылиц к пастуху на утренней заре.

На третью ночь ещё хуже кобылицам пришлось... Ста-ла их поутру Баба-Яга допрашивать, почему они её не послушались, пастуху покорились, а они совсем измуче-ны, еле дух переводят.

— Далеко, — отзываются, — мы от него забежали: и к вечеру сегодня бы нам домой не собраться. Да напали на нас змеи и гады со всего света — шипят, жалят, — пригнали к пастуху ещё до зари и шага от него отойти не дали.

Тут Ивану-царевичу Змей-зять помог.

Нечего делать — слово дано, поздно назад пятиться. Разбудила Яга царевича.

— Твоё счастье, — говорит, — выбирай себе конька, какой полюбится.

А Иван-царевич с радости и забыл наказ Змея-зятя: выбрал самого показного, самого видного жеребёночка — на того заморыша, что сзади табуна плёлся, и не погля-дел...

Сел он на своего нового добра коня — под ним конь бежит, земля дрожит, из-под копыт густая пыль летит, из ушей дым столбом валит, из ноздрей пламя пышет... Не успела бы девушка косы заплести — уж он подъехал ко дворцу Кощееву, ухватил свою ненаглядную Марью Моревну и помчался с ней, как стрела из лука.

Только что они отъехали, Кощей домой ворочается — под ним конь спотыкается.

— Что ты, волчья сыть, травяной мешок, спотыкаешься? Иль беду чуешь?

— Иван-царевич приехал, Марью Моревну увёз.

— А сможешь догнать?

— Надо бы догнать: под ним мой младший брат. Кабы взял он у Яги заморыша, что сзади табуна плёлся, не догнать бы его и ветру буйному. — отвечает Кощеев конь. Тут бил Кощей коня по крутым бёдрам, рассекал кожу до чёрна мяса, разбивал мясо до белых костей. Под ним конь возъяряется, от сырой земли подымается, несёт седо-ка выше леса стоячего, чуть пониже облака ходячего...

Уж доскакал Иван-царевич до края проклятой земли, уж его конь передними ногами на святорусскую землю встал — догнал их Кощей, убил Ивана-царевича, разру-



был
к себе
В те
ча. По
они вл

— С
скорей
у г

тело.

ский

Ивана

птичи

рил с

Гов

—

—

мне ж

Чёр

по пу

ворон

мёртв

ожил

—

—

отвеч

Од

чило

—

не ж

в Ко

Ка

отгов

—

на св

си т

у Ко

смер

Пр

дому

дова

как з

—

был его тело на мелкие куски, а Марью Моревну назад к себе увёз.

В те поры потускнело серебро у зятьёв Ивана-царевича. Потускнело серебро, почернело, заржавело. Съехались они вместе у Змея-царя.

— Ох, беда с Иваном-царевичем приключилась. Надо скорей ехать — не поможем ли ещё?

У границы Кощеева царства наехали они на мёртвое тело. Лежит оно, на куски разрубленное, а рядом богатырский конь ходит. Признали зятя в том мёртвѣм теле Ивана-царевича. Сейчас обернулся добрый молодец — птичий царь ясным соколом, взвился высоко-высоко, ударил сверху и зашиб воронѣнка.

Говорит ему Чёрный Ворон, мудрая птица:

— За что, царь, моего сына погубил?

— Не за что, а затем, чтобы слетал ты, Ворон, и добыл мне живой и мёртвой воды.

Чёрный Ворон полетел и принёс под обоими крылами по пузырьку с водой мёртвой и живой. Сбрызнули зятя воронѣнка — он ожил и улетел. Сбрызнули куски тела мёртвой водой — они срослись, сбрызнули живой водой — ожил Иван-царевич, поднялся.

— Ох, — говорит, — как я долго спал!

— И спать бы тебе до конца мира, кабы не мы! — отвечает ему Змей-царь.

Одумался Иван-царевич, вспомнил, что с ним приключилось, и заплакал.

— Зачем, — говорит, — вы меня спасли! Всё равно мне не жить без Марьи Моревны. Поеду сейчас опять за ней в Кощееву берлогу!

Как ни отговаривали зятя Ивана-царевича, не могли отговорить.

— Что с тобой делать, — говорит Змей-царь, — поезжай на свою погибель. Только хоть попытайся спастись: попроси твою жену, Марью Моревну, чтобы она доведася у Кощея: где его смерть запрятана? Может, удастся его смерть отыскать — и мы тебе поможем.

Приехал Иван-царевич в третий раз к Кощееву дому — Марья Моревна и глазам своим не верит, и обрадовалась, и испугалась. Ей Иван-царевич всё рассказал: как зятя его оживили, чему научили.

— Хорошо, — говорит она, — надо последнюю надежду

поныгать. — И спрятала Ивана-царевича в отдалённой комнате.

Вечером приехал Кощей с добычи — Марья Моревна его не по-прежнему печально, а весело встретила, стала к нему ласкаться, а потом спрашивает:

— Отчего это тебя, Кощеюшка, Бессмертным зовут?

— А оттого, что никому не узнать, где моя смерть спрятана!

— Неужели и я этого знать не могу?

— Зачем тебе?

— А я бы оберегала-стерегла, чтоб никто до твоей смерти не добрался. мой Кощеюшка, чтоб мне, сироте, без тебя одинокой не оставаться!

— Ишь ты, — говорит Кощей, — ну, ладно, уж тебе я скажу: моя смерть в рогах того козла спрятана, что у нас на конюшине стоит.

Приезжает Кощей с добычей на другой вечер, глядь: по горнице конюшенин веник, и у него рога вызолочены, как жар горят.

— Это что такое? — спрашивает Кощей у Марьи Моревны.

А она ему:

— Я нарочно козла теперь около себя держу и рога ему вызолотила, чтоб всегда твою смерть беречь.

— Эка, правду говорит. у бабы волос долог, да ум короток! Гони козла назад в конюшню: моя смерть — в том венике, что под печью валяется.

Смотрит Кощей на другой вечер — а веник, уж весь золотом и дорогими камнями украшенный, лежит на столе, в серебряной миске.

Давай Кощей смеяться:

— Эка, бабы! Что им ни скажи, всему верят! Ну, может ли это быть, чтобы моя смерть была в каком-то венике запрятана?! Ладно, Марья Моревна, так и быть, за твою ко мне расположенность уж скажу тебе эту великую тайну: далеко-далеко отсюда, на море, на Океане, есть остров Буян. На том острове растёт дуб, под тем дубом железный сундук зарыт, в том сундуке, за двенадцатью замками булатными, заперт заяц, в зайце — утка, в утке — яйцо, а в том яйце огонь теплится. Если это яйцо добыть, разбить и огонь потушить — тогда мне и смерть придёт. Да где туда человеку добраться!

Наутро, как только Кощей уехал за добычей, Марья Моревна выпустила Ивана-царевича и рассказала ему, где Кощееву смерть искать. Выбрался Иван-царевич из проклятого царства, доехал до Змея-зятя.

— Ну, — говорит змеиный царь, — надо последнее средство испытать. Созову я других твоих зятьёв, доберёмся до острова Буяна, попробуем Кощееву смерть добыть.

Долго ли, коротко ли — время идёт да идёт, а Иван-царевич по морю-Океану вместе с зятьями плывёт... Немало им довелось в этом опасном плаваньи беды избыть, а всё же добрались они до острова Буяна.

Посреди того острова стоит дуб, старый, кряжистый. Пяти человекам того дуба не обхватить, а царь Медведь только качнул его и вывернул с корнями.

Стала на месте дуба глубокая яма, а в той яме виден крепкий железный сундук, двенадцатью обручами железными окованный, двенадцатью замками булатными заперт. Не разбить его ни топорами, ни ломами, а царь Медведь только дёрнул за крышку — она так и отскочила.

Вырвался из того сундука серый заяц, заложил уши и пустился бежать неведомо куда. Где его поймать! А Ясный Сокол — птичий царь взвился кверху, нагнал, ударил зайца и принёс его к Ивану-царевичу. Иван-царевич разрезал зайца. Вдруг выпорхнула из зайца утка, закричала, полетела, а за ней Ясный Сокол — птичий царь.

Летит утка над синим морем, а над нею Ясный Сокол вьётся, изловчается, как бы лучше её сверху ударить. Вдруг сложил крылья, камнем на утку кинулся и закогтил её. Только было захватил Ясный Сокол утку когтями, чтобы нести её Ивану-царевичу, вдруг уронила утка яйцо.

Упало яйцо в синее море и пошло, как ключ, ко дну. А царь Змей то за приметил, вмиг обернулся щукой, рыбкой зубастой, нырнул в море и вынес яйцо Ивану-царевичу.

И вот уже едет Иван-царевич через Кощеево царство. Яйцо в руке держит да нет-нет и сдавит. А Кощей в тот момент тяжкой болью схватывает.

— Ох, — кричит он. — Марья Моревна, ох, что-то худо мне нынче можется, как сердце и щемит! Прилягу-ка я, может быть, полегчает.

Марья Моревна у окна сидит, на белый свет глядит.

Вдруг закурилась вдали пыль — ближе, ближе, вот и конский топот слышится. Подскакал верховой, спрыгнул с коня — идёт прямо в дом. Замерло сердце у Марьи Моревны, а Кощей повернулся и спрашивает:

— Будто подъехал кто?

Но не успел он этого и выговорить, отворилась дверь в горницу, и вошёл Иван-царевич.

Страшно смотрит на него Кощей, так бы и разорвал царевича, да подняться силы нет: Иван-царевич уж сдвил, разломил яйцо — в скорлупке огонёк теплится, чуть-чуть вспыхивает.

— Знаешь, Бессмертный, что это? — спрашивает Иван-царевич.

— Твоё счастье, — отвечает страшный и худой старикашка. — Твоё, царевич, большое счастье и моя ужасная нежданная смерть!

Тут дунул Иван-царевич на огонёк в скорлупе. Огонёк вспыхнул последний раз и погас. Кощей повернулся лицом к стене и замолк навсегда — тут его конец и пришёл...

Вернулся Иван-царевич с Марьей Моревной в своё отцовское царство, стал с ней жить-поживать припеваючи, родителей вспоминаячи. И теперь перед всеми царевич своей женой похвывается — тем и сказка кончается.





МАЛЬЧИК-С-ПАЛЬЧИК

Русская сказка

Долго тужили муж с женой, что детей у них не было. В церковь ходили, Богу молились. И услышал Господь их молитвы...

Когда пришло время, родился у женщины мальчик, крепкий, здоровый. Следом за ним родился второй сын, крепыш не хуже старшего. А после них Бог дал ещё и третьего. Всем был хорош и этот мальчик, вот только ростом не вышел — не больше мизинца. Так и называли его отец с матерью: «Мальчик-с-пальчик».

Старшие братья расгуд, как все ребята: телом шибко, а умом потихоньку. А Мальчик-с-пальчик в рост совсем не поднимается, а умом — уж словно большой.

Вот раз отец с утра уехал в поле работать. Мать напекла к обеду блинов и охает: «Ох-о-х-ох!» «Чего ты, матушка?» — спрашивает её Мальчик-с-пальчик. «Ушли

твоем братья. Некого послать отцу блинков снести». — «А давай я снесу!» — «Куда тебе, милый: ты ещё мал». — «Ничего, матушка, я где боком, где скоком».

Дала ему мать миску с блинами. Мальчик-с-пальчик надел свою шапочку, что отец ему из жёлудя сделал, и пустился в путь. Прыгает в траве, точно кузнечик, а сам песенку поёт: «Идёт матушкин сынок, несёт батюшке блинок! Идёт матушкин сынок, несёт батюшке блинок!..»

Вдруг пошёл дождь, да такой сильный, такой частый! Мальчик-с-пальчик сначала испугался: забьёт его, такого маленького, большими каплями. Но тут он гриб-мухомор увидел. Спрятался под него и славно дождь переждал.

Долго ли, коротко ли, но дошёл Мальчик-с-пальчик до поля, где отец его пахал. А поле-то бороздами от пашни, как по нему карабкаться? Давай он кричать изо всех сил: «Батюшка! Перенеси меня через высокие горы!»

Отец дивится: «Что такое? Голос слышу, а человека не вижу». «Да это я, твой младший сынок. Я тебе блинков для обеда принёс!» Отыскал его отец между бороздами, взял миску с блинами и начал обедать.

«Ну, времени терять нечего, — говорит отцу Мальчик-с-пальчик, — ты поешь, батюшка, да отдохни, а я за тебя бороновать стану». «Да куда ж тебе бороновать, сынок: ты ещё очень мал, а лошадью ведь править надо!» — «Ничего, ты только меня в ухо лошади посади, а там я справлюсь!»

Удивился отец, но решил попробовать. Поднял кроху, посадил лошади в ухо, и — поразительно — стал Мальчик-с-пальчик не хуже родителя работать. Когда нужно, «но!» кричит, где требуется — «тиру!». Скажет — прекрасно понимает его лошадь...

Ехал мимо богатый барин в коляске. Остановился он и в толк не возьмёт: что такое? Лошадь боронует, кто-то ей приказывает, а кто — не видать. «Экое, братец, у тебя диво, — говорит барин мужику. — Кто это за тебя работает?» «А сынок мой младший, он у лошади в ухе сидит». «Вот так работник, — говорит барин. — А не продашь ли его мне?» «Нет, барин, он мне самому надобен: хоть мал, да удал — на ногу скор, на посылки лёгок!»

чик
тал,
ник,
ош-
бли-

ый!
кого
мор
ал.
до
ли,
мис:

не
ков
ми,

к-с-
ебя
гы
не-
ав-

ху.

ли
ал.



выпус
строит
букле
дам
ми
ре
л

А Мальчик-с-пальчик успел уж из уха лошади вылезти. По гриве на землю спустился и дёргает отца за сапог: «Не спорь, батюшка, соглашайся. Продавай меня барину за сто рублей золотом...» Отец его в ладошку посадил, приподнял к своему лицу. И тут уже Мальчик-с-пальчик ему подмигивает да шепчет: «Не беспокойся, я не пропаду, опять домой вернусь...»

Сторговались. Взял барин кроху, посадил в карман и уехал. Едут они, едут. Вдруг запросился Мальчик-с-пальчик из кармана: «Пустите, барин, на землю». «Зачем?» — «По естественной нужде». — «Ну, тебе-то и в коляске возможно...» — «Извините, господин хороший, но я не невежа какой-нибудь...»

Делать нечего, спустил его барин на землю. А Мальчик-с-пальчик пошнырял, пошнырял по траве, заприметил кротовую нору да и залез в неё. Затаился и сидит. А дело-то уже к вечеру съезо, темнеть стало. Искал его барин, искал — всю траву кругом перешарил, — так и не нашёл. Поехал домой с пустыми руками.

Сидит Мальчик-с-пальчик один, кругом темно — жутко ему. А тут ещё сзади него в норе вдруг что-то зашумит, слышно, как земля со стенок обсыпается. Лезет к выходу чудище — чёрное, страшное, с медведя ростом... Как выскочит Мальчик-с-пальчик из норы, чуть жив со страху. Понятно: для него крот страшнее, чем медведь для большого человека.

Выскочил он на дорогу, а мимо как раз воры проходят да сговариваются промеж собой, как им богатого мельника обворовать. Мальчик-с-пальчик думает: «Хоть и с ворами пойти, только бы одному в поле не ночевать!» И кричит им: «Здравствуйте, добрые молодцы! Берите и меня к себе в товарищи!» Воры насилу разглядели его. «Куда тебе, — говорят, — уж больно ты маленький!» А он им отвечает: «Тем более пригожусь — в подворотню пролезу, дверь отопру». «Ну ладно, садись старшему в карман».

Пришли они вчетвером к мельникову двору. Мальчик-с-пальчик в подворотню пролез, ворота отомкнул. Воры их отворили и вошли во двор. «Ну, — говорят, — ты, Мальчик-с-пальчик, теперь полезай в чулан через дыру, что

для кошки под дверью прорублена, отвори оконце да нам сюда через него добро подавай».

Залез Мальчик-с-пальчик в чулан и давай кричать во всю глотку: «Что вам вперёд подавать, шубу или кафтан?» «Не шуми, — шепчут ему воры, — тащи всё подряд, что под руку попадётся». А он ещё громче: «Нет! Всё по порядку должно быть!..»

От того крика проснулся мельник, зажжёт фонарь и вышел посмотреть. Воры — бежать, а Мальчик-с-пальчик попался. Ухватил его мельник за вихор. «Ах ты, мразь этакая, — говорит, — от земли не видать, а уж за воровство берёшься! Ну, постой: я с тобой утром разделаюсь!» Вытащил у лошади из хвоста волос, привязал Мальчика этим волосом за ногу к столбу на дворе, а сам пошёл ночь досыпать.

Перед зарёй утренней выходили со двора в поле коровы. Одна корова, проходя мимо Мальчика, понюхала его, лизнула да ненароком и проглотила... Душно ему сидеть у коровы в животе. А уж как наелась корова в поле травы, и тесно стало: повернуться негде, да и жара нестерпимая.

Вернулась корова домой и стала поило тянуть, что ей хозяйка приготовила. Тут уж Мальчик-с-пальчик не стерпел, давай вопить-кричать: «Хватит! Не надо больше поила! Сейчас захлебнусь!» Хозяйка услышала, что корова говорит, испугалась: «Ох, не к добру это, хозяин!» Мельник послушал и тоже испугался: «Не иначе как нечистая сила в корову вселилась! Надо её зарезать!»

Зарезали корову, освежевали, а всю требуху за деревню в овраг выкинули, вместе с Мальчиком.

Ночью бежал оврагом голодный волк. Увидел требуху и проглотил её целиком. Плохо пришлось Мальчику у волка в животе, только и волку не лучше. Станет серый разбойник к стаду подбираться, чтоб овечку стащить, а Мальчик-с-пальчик кричать начинает: «Берегись! Волк идёт! Берегись — овцу разорвёт!»

«Молчи, глупый живот!» — говорит волк. «Не замолчу: я баранины не хочу». — «Ну, молчи, сделай милость! Я тебе телёночка поймаю». — «Не замолчу: я и телятины не хочу!» «А чего ж ты, живот, хочешь?» — спрашивает волк. «Колбасы хочу!» — говорит из волчьего живота

Мальчик-с-пальчик. Волк даже лапами развел: «Где я тебе колбасы возьму?..»

А Мальчик говорит: «Беги в такое-то село!» И рассказал волку, как пройти в то село, где его отец с матерью жили. «В крайнем,— говорит,— дворе пролезь в подворотню: там щель такая есть. Потом заберись в чулан: там колбасы много к празднику наготовлено».

По сказанному, как по писаному, пробрался волк к отцу Мальчика в чулан и давай колбасу уплетать. Ел, ел: «Ну что, живот, довольно, что ли?» Нет, мало ещё: ешь дочиста». Как наелся волк так, что его, словно пузырь, раздуло,— давай Мальчик-с-пальчик у него в животе бунтовать — вошпгь-критать. Ох, молчи, сделай милость, не бунтуй!» — просит его волк. Не хочу молчать, хочу бунтовать...»

На тот шум-крик выскочили из избы отец и мать: отец — с топором, мать — с кочергой. Волк было наутёк кинулся, да и застрял в подворотне: не может живот в щель протиснуть. Давай отец с матерью серого потчевать. Только было отец размахнулся, чтоб пополам волка разрубить, вдруг слышит: «Тише, батюшка, тише, матушка! Меня, вашего сыночка, не убейте». «Где ты, дитятко?» — «У волка в животе сижу». Вытащил отец волка за хвост из подворотни, оглушил его... А потом взрезала мать волку живот и вынула оттуда своего сыночка, невредимого.

Стал после этого Мальчик-с-пальчик жить в отцовском доме. Братья его уже порядочно подросли, а он так маленьким и остался. Зато уж куда умней догадлив стал.

Раз пошёл он с братьями по грибы в лес — около села начинался большой-пребольшой дремучий бор, без конца-краю. Братья идут себе лесом, только смотрят, как бы грибов побольше набрать. А Мальчик-с-пальчик идёт и грибы собирает и дорогу примечает — позади себя всё белые камушки кидает: он их с собою целый кармашек набрал, как из дому уходил.

Бродили-бродили по лесу ребята, устали, прилегли на траву отдохнуть да и заснули. Долго ли, коротко ли — известно, крепок ребячий сон — проснулись, а кругом тьма непроглядная, уж ночь наступила. Старшие братья

до смерти испугались, боятся, что ночью совсем в лесу заплутаются, а Мальчик-с-пальчик — ничего. «Подожди-те, — говорит, — братцы, вот скоро месяц взойдёт, и мы живо домой дойдём».

И вправду, как взошёл месяц — камушки-то беленькие, которые Мальчик-с-пальчик по дороге кидал, они и видны... От камушка к камушку — и добрались ребятки домой вполне благополучно.

Не раз так после ходили братья в лес. Только случилось им как-то особенно запозднить: дождь пошёл, пережидали. А ночь пала беззвёздная, безлунная — не видно дороги, куда идти, неизвестно. Пошли они наугад. Шли, шли, истомились, изголодались. «Так, братцы, мы совсем заблудимся, — говорит Мальчик-с-пальчик. — А дай-ка я влезу на дерево, погляжу: не видать ли где огня».

Влез он на высокую-высокую сосну, достиг верхушку и кричит оттуда: «Огонёк вдали виден! Идите, братцы, кругом сосны да откликайтесь мне. А когда я крикну: «Стой!» — остановитесь. В ту сторону, значит, от сосны и пойдём, когда я слезу». Вот ведь умный какой мальчик был: сообразил, что может спугать направление, куда на огонь идти нужно, когда с сосны слезет!

Шли они, шли и видят: среди поляны изба стоит, и в окне огонёк светится. Постучались в дверь. «Кто там?» — «Мы, трое мальчиков, в лесу заблудились. Пустите переночевать» — «Входите». Отворили мальчики дверь да так и присели со страха: сидит в избе за столом Баба-Яга, костяная нога, страшная-страшная, сидит и свои железные зубы на камне точит, а из-за неё три дочки, ягишны-девочки, выныривают. «Хорошо, — говорит Яга, — что пришли. Переночуйте, погостите у меня, хорошие мальчики...»

Живо собрала Баба-Яга на стол, накормила ребят пирогами досыта и уложила спать всех на одну постель, вместе со своими дочками. Старшие братья, как легли, так сейчас и заснули, а Мальчик-с-пальчик не спит, думает.

Когда уводила их Яга спать, он заметил, что она печку жарко растопила и положила в неё калить острую косу. «Не хочет ли Баба-Яга нас той косой зарезать,



а потом в печке зажарить да съесть? — думает Мальчик-с-пальчик. — И как нам тогда от смерти спастись?»

Вдруг слышит он (видно-то в полумраке плохо, свечу за столом ведьма потушила), что подошла к постели Яга и негромко спрашивает: «Что, ребятки, заснули?» «Нет, — отвечает Мальчик, — мы еще не спим...» Немного погодя опять Яга спрашивает: «Что, спите, ребятки?» «Нет, не спим!» — отвечает Мальчик-с-пальчик. «Ну, — говорит Баба-Яга, — спите или не спите, всё равно: я сейчас вас резать буду, не то печка остынет...»

Что делать? Завертелся Мальчик-с-пальчик в постели и укололся обо что-то. На ощупь определил, а потом и припомнил, что перед тем, как свеч потушили, он видел: у дочек Яги на головах золотые венчики надеты. «Постой, — думает, — сниму-ка я с ягншен венчики да надену на себя и на братьев. Может, и ошибётся тогда Баба-Яга...»

Только успел переменить, лезет ведьма, и у неё в руке каленая коса так и светится. Пошарила Яга по постели. «Ишь, — говорит, — как они во сне с места на место перевалялись: чуть и своих дочек не убила». Чик! И отрезала головы, на которых венчиков не было, как раз своих дочек-то и зарезала...

Только вышла Баба-Яга за котлом на улицу — давай Мальчик-с-пальчик братьев толкать-будить: «Вставайте, братцы! Беда! Узнала сейчас Яга, что своих дочек зарезала, не миновать ~~вам~~ лютой смерти!» Растолкал братьев, вскочили они поскорей, вылезли в окно и пустились бежать куда глаза глядят по дремучему лесу.

Бегут-бегут, вдруг застонала земля, завыл ветер, деревья к земле приклонились — это Баба-Яга выскочила в погоню. Как увидела она, что своих дочек по ошибке зарезала, от злости даже зубами железными заскрипела. Надела сапоги-скороходы, что даже сверх воды ходят, и кинулась в лес очертя голову, чтобы мальчиков поймать. А куда бежать?.. Широко-велик дремучий бор. Уж она бегала-бегала, искала-искала, изморила и перед утром легла отдохнуть под дубом. И надо же было тому случиться: именно в том дубе, в дупле, спрятался Мальчик-с-пальчик с братьями. Сидят, притаились...

Только заснула Баба-Яга, Мальчик потихоньку вылез из дупла, осторожно спустился, подкрался к ведьме да и снял с нее сапоги-скороходы, что поверх воды ходят. Снял и говорит: «Ну, братцы, теперь нам Бабы-Яги бояться нечего, не догнать ей нас». Подхватил он братьев за плечи, шагнул в сапогах-скороходах (а они, как надел, тут же ему по ноге стали) раз, шагнул другой — и вышли они из лесу на поле, прямо к своей деревне.

«Прощайте, братцы, — говорит Мальчик-с-пальчик братьям. — Идите домой да скажите отцу с матерью, что я пошел к царю; буду у него гонцом служить. Когда заработаю денег много — вернусь домой».

И пошел Мальчик-с-пальчик к царю, нанялся у него на службу и быстрые гонцы — с сапогами-скороходами это ремесло немудреное, — заработал денег много и принёс их отцу с матерью полностью.



БИБЛИОТЕКА «ЖИЛИ-БЫЛИ»



ЛИНИЯ РАЗРЕЗА

Эта правдивая (или скажем так: почти правдивая) история, конечно же, предназначена для моих маленьких читателей, но посвящена она попугаю Дагоберу.

Жил на свете такой попугай, по имени Дагобер. Зеленый, как бильярдное сукно, ворчливый, как швейцар, он ерошил перья от радости, когда его называли «маленьким повесой». Когда-то его взял к себе в дом знаменитый писатель и путешественник Пьер Мак-Орлан.

Сколько историй знал этот попугай Дагобер! Однако, чтобы он их рассказал, нужно было завоевать его расположение. Признаться, это не так-то просто — завоевать расположение такой важной персоны. «Это Дагобер-то важная персона? — скажет кто-то из вас. — Попугай? Птица?» Ну да! Даже Мак-Орлан говорил, что Дагобер — самый славный малый среди попугаев. Дагобер и рассказал мне историю, которая случилась с его дедушкой — его тоже звали Дагобером — и ржавым якорем, конечно, самую правдивую на свете историю. (Ну, почти правдивую...) Это произошло погожим летним днем, когда все отдыхали после обеда в маленьком доме, где жил Пьер Мак-Орлан.

Стояла жара, фруктовый сад был наполнен жужжанием пчел, и можно было легко представить себя где-нибудь далеко-далеко, на берегу Большого Голубого Моря. Дагобер был в ударе, возможно, из-за жары, которая ему напоминала о его детстве. Чтобы по-настоящему оценить эту историю, попробуйте поговорить по-дагоберски. Это не так-то просто. Нужно сжать кончик носа двумя пальцами, но не сильно. Вот так. Теперь вы настоящие попугаи.

Жили-были однажды в красивом портовом городе, который так и назывался Пор-Жоли, на берегу Большого Голубого моря, которое было попросту Средиземным (однако попугаи не слишком разбираются в географии), — итак, жили-были богатый торговец, толстяк толстяком, по прозвищу Большой Гаспар, и бедный рыбак по имени

вая)
ьких
бер.
как
вали
дом
лак-
ко,
его
—
Это
—
что
бер
его
вым
Ну,
ним
ме,
ием
будь
оря.
ему
ить
Это
умя
щие
де,
ного
ым
ми),
ком,
ени



Малыш Гаспар. Первый был огромным детиной, кровь с молоком — он с гордостью таскал выдающееся во всех отношениях, отменно упитанное брюхо. Второй же был тонок, как виноградная лоза, и беден, как пустыня.

Большой Гаспар кичился своей великолепной каравеллой, выкрашенной в оранжевый цвет, — она летела по морю столь же быстро, как тучи по небу во время бури. (В те времена слово «летать» относилось именно к большим парусным кораблям, а не к самолетам, которых тогда и в помине-то не было! Ну, да вы и сами знаете, что все в мире меняется). А Малыш Гаспар довольствовался всего лишь лодкой латаной-перелатаной, которая то и дело протекала, а потому пахла больше свежей смолой, чем рыбой, и управлять которой можно было только с помощью кормового весла, — паруса у лодчонки были давно подраны, как штаны у сорванца, привыкшего спускаться по лестнице, сидя верхом на перилах. Стоило заделать в днище одну дыру, как тотчас открывалась другая! Малыш Гаспар до седьмого пота вычерпывал воду, так что за весь день он разве что только разок успевал закинуть свои сети в море. (Это бывало большой доблестью, поскольку Дагобер терпеть не мог воду. Ну совершенно!)

Бывало Малыш Гаспар поговаривал:

— Плохо дело, Дагобер!

И в конце концов Дагобер стал повторять, как попугай:

— Плохо дело, Дагобер!

Это были единственные слова на местном языке, которые он знал, поскольку его собственный язык был слишком крив, чтобы еще и разговаривать! Всякий раз, когда Малыш Гаспар прикасался к его хохолку, попугай восклицал: «Плохо дело, Дагобер!» — таким странным образом он выражал радость, что хозяин его приласкал. Ну и чудака был этот попугай!

Каравелла Большого Гаспара называлась «Я». Тщеславный толстяк каждому встречному готов был рассказать, как он богат. Он мог бы снарядить еще

двенадцать судов, столь же красивых и быстроходных, и нагрузить их золотом, бриллиантами, рубинами, слоновой костью, платиной, эбеновым деревом, серебром, изумрудами, янтарем, бирюзой, жемчугом и кораллами (надеюсь, двенадцать кораблей хватило бы!) — и при этом его сундуки оставались бы еще полным-полны. Что правда то правда.

Но вот что не давало ему покоя. Всякий раз, как он выходил в море, судьба распорядилась таким образом, что «Я» встречала на пути лодчонку Малыша Гаспара, который то вычерпывал воду, то ставил сети, а Дагобер привычно сидел на его плече. Большой Гаспар был вне себя от ярости: этот босяк носит тоже имя, что и он, хотя между ними не было совершенно ничего общего! Ожидая, пока безымянное суденышко Малыша Гаспара освободит дорогу его каравелле, Большой Гаспар просто злобой исходил.

Как-то вечером, когда эта история повторилась снова, терпение Большого Гаспара лопнуло и он крикнул:

— Ты мне надоел, каналья! Завтра я отправлюсь в соседний порт за китайским перцем. Берегись, если ты опять попадешься, — я захвачу вас всех: и тебя, и твою посудину, и твоего попутая, и брошу тебя на съедение акулам, ловец тухлятины!

Вот это уже было отврагительной ложью, ведь рыба, которую вылавливал Малыш Гаспар, была куда свежее той, что привозили из моря другие рыбаки. Ему попадались золотые дорады, пресноводные пескари, нежные, как взбитые сливки, и морские травы, посеребренные, как луна...

Малыш Гаспар очень рассердился и, сложив руки рупором, отвечал:

— Эй, Большой Гаспар! Порт на берегу Голубого Моря был построен отцами наших отцов. Я имею право рыбачить там, где мне нравится. И если ты хочешь, приятель, чтобы мы не встретились, вставай завтра пораньше!

То, что Малыш Гаспар посмел назвать его «приятелем», привело Большого Гаспара в бешенство:

— Да ты, наглец, вовсе и не рыбачишь! — закричал он. — Ты ищешь сокровища Большого Голубого Моря! Да-да, ты хочешь подлизаться к Великану-с-головой -омара, который сторожит эти сокровища! Вот в чем дело! Ты мечтаешь стать таким же богатым, как я, бездельник! Но я тебя предупредил! А Большой Гаспар держит слово! Берегись!

— Плохо дело, Дагобер! — радостно воскликнул попугай, он был без ума от морских сражений.

А «Я», вся позолоченная садящимся солнцем, возвратилась в Пор-Жоли. Гнев Большого Гаспара поутих. Торговец был более хвастлив, чем храбр, и подумал, что, в конце концов, если завтра он снимется с якоря немного раньше обычного, то уже не будет обязан приводить в исполнение свою угрозу. И вообще надо остерегаться таких тощих людишек, как Малыш Гаспар. Они очень больно дерутся.

Надо сказать, что у Большого Гаспара был петух. Его звали Тамерлан, и он просыпался с первыми лучами солнца. Но вот вам неудобство большого хозяйства: курятник находился на другом конце обширного дома, и по утрам Большой Гаспар слышал его так плохо, что не успевал проснуться. В этот вечер Большой Гаспар поймал Тамерлана, запер его в спальне, забитой зеркальными шкафами, которые привели петуха в недоумение, старательно закрыл ставни и потер руки от удовольствия.

— Теперь-то я уверен, что услышу Тамерлана. А с этим Малышом Гаспаром и связываться нечего. И вовсе не из-за его дурного нрава. Просто такие знатные люди, как я, не должны даже отвечать на дурацкие слова всяких торговцев тухлятины!

На самом деле, он, конечно, боялся, однако, не признаваясь себе в этом, поспешил заснуть, чтобы все забыть. (Или все забыть, чтобы поскорее заснуть).

Малыш Гаспар был пылким сторонником

справедливости. Он доказал это, бросив вызов Большому Гаспару. Он был искренне уверен в своем праве ловить рыбу, где ему вздумается, и поэтому он не испытывал никакого страха, однако и ему не хотелось ссориться с могущественным торговцем. По обыкновению, проснувшись после полуденного отдыха с первым ударом вечернего колокола, он подумал, что если сам встанет завтра пораньше, у него будет достаточно времени выйти из гавани, не столкнувшись с кораблем Большого Гаспара. Бндняки знают: день придет — и заботу принесет, ну а смелому и ум не помеха.

Едва Малыш Гаспар вышел из своей тростниковой хижины, как повстречал церковного звонаря.

— Добрый вечер, звонарь! Я хочу завтра встать пораньше. Когда пойдешь утром звонить в свой колокола, пройди мимо моей хижины. Крикни в окно: «Малыш Гаспар, вставай!» А я наловлю тебе за это рыбы.

— Слово звонаря! — сказал звонарь. — Я тебя разбужу.

На беду, этот звонарь был забывчив, как заяц. Правда, он знал о своем недостатке и поэтому завязал на носовом платке узелок. Потом он вернулся домой и сел с женой ужинать. В конце еды жена сказала ему:

— Завтра я иду в прачечную. Дай-ка мне твое грязное белье!

Муж протянул ей носовой платок, а жена разворчалась:

— Что за дурацкая привычка завязывать узелки на платках! Если бы еще был в этом хоть какой-нибудь толк!

Звонарь почесал в затылке, не зная, что ответить. Он уже забыл про обещание, которое дал Малышу Гаспару. Ночь опустилась на Пор-Жоли, на церковь, на дом Большого Гаспара, который выдавал храпы, как толстый бурдюк, на хижину Малыша Гаспара, посвистывающего, как флейта, на каравеллу с названием «Я» и на безымянное суденышко рыбака. Тамерлан спал. Дагобер спал. И море тихо плескалось во сне.

Наутро солнечный луч порник сквозь ставни и пощекотал нос Большому Гаспару. Тот протер глаза,

взглянул на часы и убедился, что проснулся в тот же час, что и обычно. Он еще раз протер глаза и посмотрел на петуха. Тамерлан спал. Бедная птица, не привыкшая к закрытым ставням, просто-напросто проморгала восход. Большой Гаспар бросился на петуха, но тот успел увернуться и взлететь, — а в доме было столько зеркал, что, казалось, десять петухов взлетели в разные стороны! Большой Гаспар пообещал Тамерлану бесславный конец в кастрюле (а для петуха это самый прискорбный конец на свете!). Затем толстяк бросился, брюхом вперед, на причал и взбежал на свой корабль так, что сходни затряслись у него под ногами.

— Уф! Проклятье! Я сделал все, что мог, — сказал он себе, — а Малыш Гаспар пускай выкручивается, как знает. Большой Гаспар держит слово!

С первым ударом утреннего колокола проснулся и Малыш Гаспар. Он прочистил уши и вышел из хижины, чтобы узнать время по часам церкви, поскольку он был слишком беден, чтобы обзавестись собственными часами, — и убедился, что наступил тот самый час, когда он обычно вставал. Звонарь забыл про него. Малыш Гаспар оделся и поспешил в порт — с сетью на одном плече и Дагобером на другом. Он впрыгнул в заскрипевшую лодку, выбрал якорь и принялся грести кормовым веслом так быстро, как только мог.

Когда он был уже на полпути, позади мола показались паруса каравеллы.

— Плохо дело, Дагобер! — сказал попугай и взъерошил перья.

Загребая изо всех сил, Малыш Гаспар попробовал выйти в открытое море, но каравелла его нагнала — на носу корабля стоял Большой Гаспар и исходил от ярости:

— Уф! Проклятье! Ловец тухлятины! Большой Гаспар держит слово! Теперь берегись!

Признаться, Дагобер отнюдь не был огорчен. Настоящее кино про пиратов: на суденышке Малыша Гаспара были сброшены абордажные крюки, паруса

напряглись и раздулись под окрепшим восточным ветром — и вот уже лодка вместе с рыбаком, попутаем и сетью на ее борту была привязана к корме каравеллы и поплыла следом за ней, как какая-нибудь шлюпка. Далеко в море Большой Гаспар отвязал ее от своего корабля и, словно в насмешку, бросил в нее огромный ржавый якорь, который загромоздил всю маленькую палубу.

— Эй, ловец тухлятины, — ухмыльнулся большой Гаспар, — передай от меня в подарок этот якорь Великану-с-головой-омара!

И еще долго разносился над волнами раскатистый хохот торговца.

Пор-Жоли остался далеко за горизонтом. Вода стала наполнять хилую лодчонку. Малыш Гаспар попытался скинуть ржавый якорь в море, но тот оказался слишком тяжелым. Пока рыбак силился подтащить якорь к левому борту, суденышко накренилось влево. То же произошло, когда он попробывал сдвинуть якорь в противоположную сторону. Под весом якоря лодка стала расползаться по швам и вода прибывала со всех сторон. Тогда Малыш Гаспар принялся вычерпывать из лодки воду с таким отчаянием, с каким ему еще никогда не приходилось ее черпать в жизни... Он уже исходил седьмым потом, когда услышал своего словоохотливого попугая, весело возвестившего:

— Плохо дело, Дагобер!

На сей раз это было чистой правдой. К ним приближался корабль под черным флагом. Вскоре Малыш Гаспар сообразил, что это пираты, поскольку у них у всех черная повязка прикрывала правый глаз. Правда, он не успел понять, были то итальянцы или арабы, поскольку никак не мог вспомнить, у каких пиратов повязки должны быть именно на правом глазу. Пираты схватили Малыша Гаспара и Дагобера и подняли их к себе на борт.

— Проклятье! — воскликнул предводитель пиратов, и его единственный глаз сверкнул на лице, почти сплошь покрытом черной бородой — Трижды проклятье! Трудные



врс
что
трк
соб
фл
вид
в п

на
пр
Га
пр
пр
но
без
по

це
Го

об
ше

то

ш
по
пт
сл
о

времена наступили для пиратов. Ну и улов — один рыбак! Что ж, плывем на ярмарку в Саланку и продадим его!

И он повел бросить Малыша Гаспара и Дагобера в трюм, где уже томились три других узника, в том числе, собачий парикмахер. После чего корабль под черным флагом взял курс на Саланку, в то время как выдавшая виды рыбацья лодчонка пошла ко дну, быстро погружаясь в пучину под тяжестью ржавого якоря.

Ярмарка в Саланке была обычной ярмаркой, разве что на ней были еще ряды, где торговали рабами. Сквозь прутья клетки, в которую его заперли пираты, Малыш Гаспар видел верблюдов, дрессировщика обезьян, продавца сладкой ваты и трех зубодеров, которые привлекали больных, размахивая бивнями слона, рогами носорога и зубами тигра, обещая, что удалят любой корень без малейшей боли. Одноглазый бородатый пират зазывал покупателей не хуже записного ярморочного торговца:

— Подходите, крестьяне, и горожане! Самые низкие цены! Продаем собачьего парикмахера! Ловца рыбы! Говорящую птицу!

Но дела не шли. Пират уже выбился из сил, когда объявился толстый и привередливый трактирщик в шелковой блузе и в сопровождении жены.

— Мне нужен поваренок, но этот рыбак слишком тощий. Сколько ты хочешь за него, пират?

— Три золотых.

— Это дорого.

— Я дам тебе в придачу говорящую птицу, — сказал пират, который, как все пираты, не любил торговаться.

— Симпатичная птичка, — сказала жена. — Она понравится нашей Эстелле.

— Ладно, — решил трактирщик. — Хотя говорящая птица не стоит даже ржавого якоря.

Понятно, это была просто-напросто поговорка, случайное совпадение, трактирщик и слыхом не слыхивал о ржавом якоре, который теперь спал на морском дне.

Расплатившись с корсаром, он подхватил конец цепи, к

которому был прикован Малыш Гаспар, и повел его к себе в трактир под названием «Кит, сгорающий от жажды». Заперев Малыша Гаспара в сарае, трактирщик бросил ему уходя:

— Завтра начнешь работать. И чтобы я тебя не слышал ночью! Иначе получишь десять ударов палкой!

Он забрал попугая, который с большей убежденностью, чем обычно, кричал: «Плохо дело, Дагобер!», и оставил рыбака в одиночестве. Тот оплакал свою лодку, своего попугая, свою свободу и в конце концов заснул.

Проснулся Малыш Гаспар, когда на улице было еще темным-темно. Выглянув в слуховое окно, он увидел трех типов, которые с огромным мешком выходили из дома трактирщика. При свете фонаря над вывеской в трактир он узнал трех ярмарочных зубодеров, но, вспомнив про угрозу трактирщика, снова улегся спать.

На рассвете «Кит, сгорающий от жажды» огласили такие вопли, что пришли в трепет занавески, оконные стекла, медная кухонная утварь и прелестные тарелки из расписного фарфора, повешенные на стену.

Малыш Гаспар, когда его привели на кухню, прикинулся простачком:

— Что случилось, хозяин?

— Не уберег я мешок с золотом, украли его ночью воры...

— Все приданное нашей Эстеллы, — прорыдала хозяйка.

— Я отдам дочь тому, кто найдет мое золото! — завопил трактирщик, как положено в таких случаях. — ... или отдам ему все, что он захочет, если это будет в моей власти!

— Тогда, — вставил словечко Малыш Гаспар, — пора объявить вам то, что я не сказал вчера.

Трактирщик перестал вопить, поскольку не умел вопить и слушать одновременно,

— Дело в том, что мой попугай волшебный. На вопросы, которые я ему задаю, он весьма умно отвечает: «Плохо дело, Дагобер!». По-попугайски это значит «да».

— А если надо ответить «нет»?

— Тогда он молчит.

— Удобно! Жена, отвяжи-ка попутая и принеси его сюда!

Малыш Гаспар посадил попутая на плечо и спросил:

— Знаешь, где воры?

— Плохо дело, Дагобер! — тотчас вскричал попутай, едва Малыш Гаспар быстро провел рукой по его хохолку.

— Слышите? — спросил рыбак. — Он знает. Мы найдем ваших воров, если они еще не покинули город.

И вся компания снова отправилась на ярмарку. Бородатый пират пытался продать последнего раба, собачьего парикмахера, и совсем осип (все-таки, что может быть тяжелее профессии пирата?).

Малыш Гаспар держал Дагобера под мышкой, чтобы тому не взбрело в голову заговорить. Вот и палатка зубодеров. Те как раз готовились потрудиться над капитаном гвардейцев, левая щека которого была втрое больше правой.

— Дагобер, это они? — спросил Малыш Гаспар и притронулся к хохолку птицы.

— Плохо дело, Дагобер! — жизнерадостно откликнулся попутай.

Тогда трактирщик снова так завопил, что все люди на ярмарке заткнули уши. Услышав шум, капитан гвардейцев вскочил с кресла. Пока Малыш Гаспар объяснял ему суть дела, один из зубодеров бросил щипцы и пустился наутек, увлекая за собой своих сообщников. Капитан и гвардейцы кинулись в погоню, а трактирщик ворвался в зубодерню и под большой кучей вырванных зубов обнаружил свой мешок с золотом.

Почти онемев от неожиданности, трактирщик выпрямился во весь рост и провозгласил:

— Эстелла — твоя!

— Большое спасибо, — с досадой ответил Малыш Гаспар. Он уже видел дочь трактирщика: она косила на оба глаза, вот почему, чтобы выдать ее замуж, трактирщику

нужно было столько золота...

Итак, вся компания снова возвратилась домой. Эстелла поджидала ролителей перед дверью и ревела, потому что у нее отобрали Дагобера. От слез она стала уже совсем уродиной...

Малыш Гаспар поежился и робко сказал хозяину:

— Извините, господин трактирщик. Я бы предпочел другое вознаграждение.

— Как хочешь! — обрадовался трактирщик, потирая руки. Он уже сожалел о своем обещании.

— Кажется, вы говорили, хозяин, что Дагобер не стоит даже ржавого якоря?

— О, я обманулся. Твой попутай стоит золотого якоря!

— Вот и дайте мне золотой якорь и отпустите меня подобру-поздорову.

— Плохо дело, Дагобер! — сказал попутай, с упреком глядя прямо в глаза своему владельцу.

— Хорошо. А попутая я верну Эстелле, чтобы она не плакала.

Несколько дней спустя, Малыш Гаспар поцеловал Дагобера в клюв, сказал ему на ушко пару слов и отправился восвояси, унося в котомке чудесный золотой якорь, который собирался продать и снова купить лодку, хижину и, может быть, даже жениться, но, конечно, не на такой уродине, как Эстелла. Вскоре он добрался до пристани и без труда разыскал судно, готовившееся к отплытию в Пор-Жоли.

Первое, что увидел Малыш Гаспар, приплыв домой, был корабль под именем «Я». Экипаж сгружал с борта мешки с китайским перцем, сопровождая работу прелестным концертом из бесконечных чихов. Малыш Гаспар загляделся, наслаждаясь этим спектаклем, и, наткнувшись на одного из матросов, растянулся на причале. Кто-то сверху навалился на него всем телом и закричал:

— Уф! Проклятье! Ты снова здесь, несчастный? Прекрасно, на этот раз ты от меня не уйдешь!

Малыш Гаспар вскочил на ноги и попытался улизнуть, но Большой Гаспар его поймал, опрокинул на землю, снова поднял и схватил за ухо.

— Не пора ли тебе возвратиться на морское дно? Уж теперь-то я тебя точно отправлю к Великану-с-головой-омара, который сторожит сокровища Голубого Моря!

— Э, не шути! — ответил Малыш Гаспар. — Он уже принял меня в своем замке. И даже подарил мне золотой якорь взамен твоего старого и ржавого...

— Врешь! — вскричал Большой Гаспар. — Что может быть в твоей котомке? Еще одна тухлятина?

Он сдернул с плеча Малыша Гаспара котомку и отбросил ее подальше. Потом запихнул рыбака в пустой мешок из-под перца, вскинул мешок на плечо и отправился к берегу моря, полный решимости избавиться то него навсегда, — но солнце стояло еще высоко, к тому же Большой Гаспар привык, что тяжести твскают другие, а не он сам, — и торговец остановился перед таверной, сбросил свою поклажу во дворе, решив сперва утолить жажду.

В этот вечер звонарь шел, как обычно, звонить в колокол к вечерней молитве и, проходя мимо таверны, увидел во дворе прыгающий мешок. Звонарь вытаращил глаза.

— Право слово, там, внутри, дьявол. Эй, дьявол, ну-ка, выходи!

— Я не дьявол, — раздался из мешка тихий, сдвленный голос. — Я — Малыш Гаспар. Апчхи!

— Сдается мне, это и впрямь голос Малыша Гаспара, — озабоченно сказал звонарь. — А вдруг это все же дьявол? Эй, докажи, что ты Малыш Гаспар!

— Несколько дней тому назад ты должен был меня разбудить, идя поутру в церковь. Вспомни...

Звонарь нахмурил брови. Ему всегда было трудно что-либо припомнить.

— Ты даже завязал узелок на носовом платке. И все же не пришел.

Звонарь вытащил из кармана платок. На нем не было никакого узелка — ведь тот, с узелком, он отдал жене в стирку.

— Ничего не помню! Черт возьми, скверно все это!

Он помнил только одно — что у него никудышная память (хотя и непонятно, как он ухитрился это помнить).

— Слушай, звонарь, если бы я был дьяволом, что бы ты стал делать?

— Окропил бы тебя святой водой!

— Тогда беги скорее в церковь, зачерпни святой воды и возвращайся меня окропить.

— Здравая мысль! — воскликнул звонарь и поспешил в церковь. — Только бы не забыть, для чего это мне нужно!

Жители городка видели, как он вбежал в церковь, схватил ведро, наполнил его святой водой — и с той поры так и бродит по городу, бормоча странную молитву: «Малыш Гаспар, дьявол, святая вода, Малыш Гаспар, дьявол, святая вода...» В общем, с той поры, встретив звонаря, прохожие крутят пальцем у виска.

А в таверне с Большим Гаспаром произошла такая история: чем больше он пил, тем сильнее испытывал жажду. Пока он еще мог думать, он думал, что жажда, видимо, от перца из новой партии товара. На самом деле виной всему была его чрезмерная любовь к розовому вину.

Между тем во двор таверны вернулся звонарь. Он нес полное ведро, непрерывно повторяя: «Малыш Гаспар, дьявол, святая вода...» Слава Богу, он ничего не забыл и, увидев мешок, осторожно вылил на него ведро святой воды.

Не было ни молний, ни грома, ни языков пламени — в ответ из мешка раздалось громкое чихание:

— Алчхи! Алчхи! Алчхи! Неучто, звонарь, убедился?

— Ага! — обрадовался тот. — Так-то лучше!

И он освободил из мешка всю чихающего Малыша Гаспара.

— Алчхи! Спасибо, звонарь, алчхи!

Однако в промежутке между двумя чихами рыбак

задумался. Если уйти просто так, Большой Гаспар обнаружит пустой мешок. Тогда он в ярости разнесет его хижину и на этот раз его прикончит, уж это точно!

— Звонарь, — сказал Малыш Гаспар, — помоги-ка мне поймать какого-нибудь поросенка!

Они погнались за одним из поросят, схватили его за хвост и засунули в мешок вместо рыбака. Вдруг над ними раздался сильный шум крыльев. Это был Дагобер: он сбежал от трактирщика, поскольку был о его дочке того же мнения, что и Малыш Гаспар.

— Плохо дело, Дагобер! — закричал он, заходясь от радости.

Когда Большой Гаспар вышел, наконец, из таверны, то едва стоял на ногах.

— Ну что, не пора ли мне рассчитаться с тобой, приятель?

В мешке изо всех сил захрюкал недовольный поросенок.

— О, ты еще хрюкаешь? Хрюкай, хрюкай, мой поросенок! Ты получишь все, что тебе причитается!

Если бы Большой Гаспар знал, как он прав, ехидно называя поросеночком того, кто сидел у него в мешке!

Он вновь закинул мешок за спину, решив, что тяжести в нем что-то поприбавилось. С большими усилиями он дотащил свою поклажу до скал, которые возвышались над тем самым местом, где, как, говорили, были спрятаны сокровища Голубого Моря. Большой Гаспар старательно морским узлом привязал к мешку камень — и швырнул мешок воду.

И, весьма довольный, он ушел, насвистывая по дороге песенку, которую помнил с детства.

В таверне его ждала чудовищная новость: за столом сидел Малыш Гаспар, пил фруктовый сок, перед ним лежала его котомка, а на плече рыбака сидел попутай Дагобер. Большой Гаспар протер глаза и открыл их снова. Ничего не изменилось! Стало даже хуже: он увидел то одного, то двух, то трех Малышей Гаспаров — этого он

уже никак не мог вынести!

— Привет, Большой Гаспар! — крикнул ему рыбак. — Апчхи!

— Уф! Проклятье! Я же только что бросил тебя в море!

— Апчхи! Верно, приятель. Но я выплыл. Видишь, я даже подхватил насморк. Апчхи! Все дело в том, что Великан-с-головой-Омара — мой друг!

И Малыш Гаспар вытащил из котомки золотой якорь.

— Смотри: Великан выменял у меня ржавый якорь, который ты бросил в мою лодку на золотой.

Золотой якорь сверкал, как волшебный. Большой Гаспар даже слегка протрезвел.

— Малыш Гаспар, давай заключим мир, а? — сказал он, но тут в нем неожиданно снова взыграла спесь: — Однако при одном условии... Открой тайну, как ты подружился с Великаном, который сохраняет сокровища Голубого Моря?

Малыш Гаспар понял, что Большой Гаспар ничуть не изменился. Тогда он сказал:

— Это очень просто. Надо броситься в воду с камнем на шее. Как ты сделал со мной.

— Пошли немедленно! — вскричал Большой Гаспар и выдул залпом большую кружку розового вина.

Они вышли из таверны и вскоре достигли скал, откуда Большой Гаспар сбросил в море поросенка. Малыш Гаспар помогал своему недругу идти, поскольку ноги того не слушались. С трудом торговец привязал к шее морским узлом самый большой камень, который только смог отыскивать на берегу.

— Плохо дело, Большой Гаспар! — сказал рыбак. — Только не забудь про пароль: как увидишь Великана-с-головой-омара, говори: «Плохо дело, Дагобер», иначе он тебя проглотит.

— «Плохо дело, Дагобер!» — повторил Большой Гаспар, засмеялся и бросился в пучину.

Раздался громкий всплеск — и пена долетела до самых скал.

Малыш Гаспар чихнул три раза.

— Плохо дело, Дагобер! — сказал попугай.

— Все отлично, Дагобер! — поправил его Малыш Гаспар.

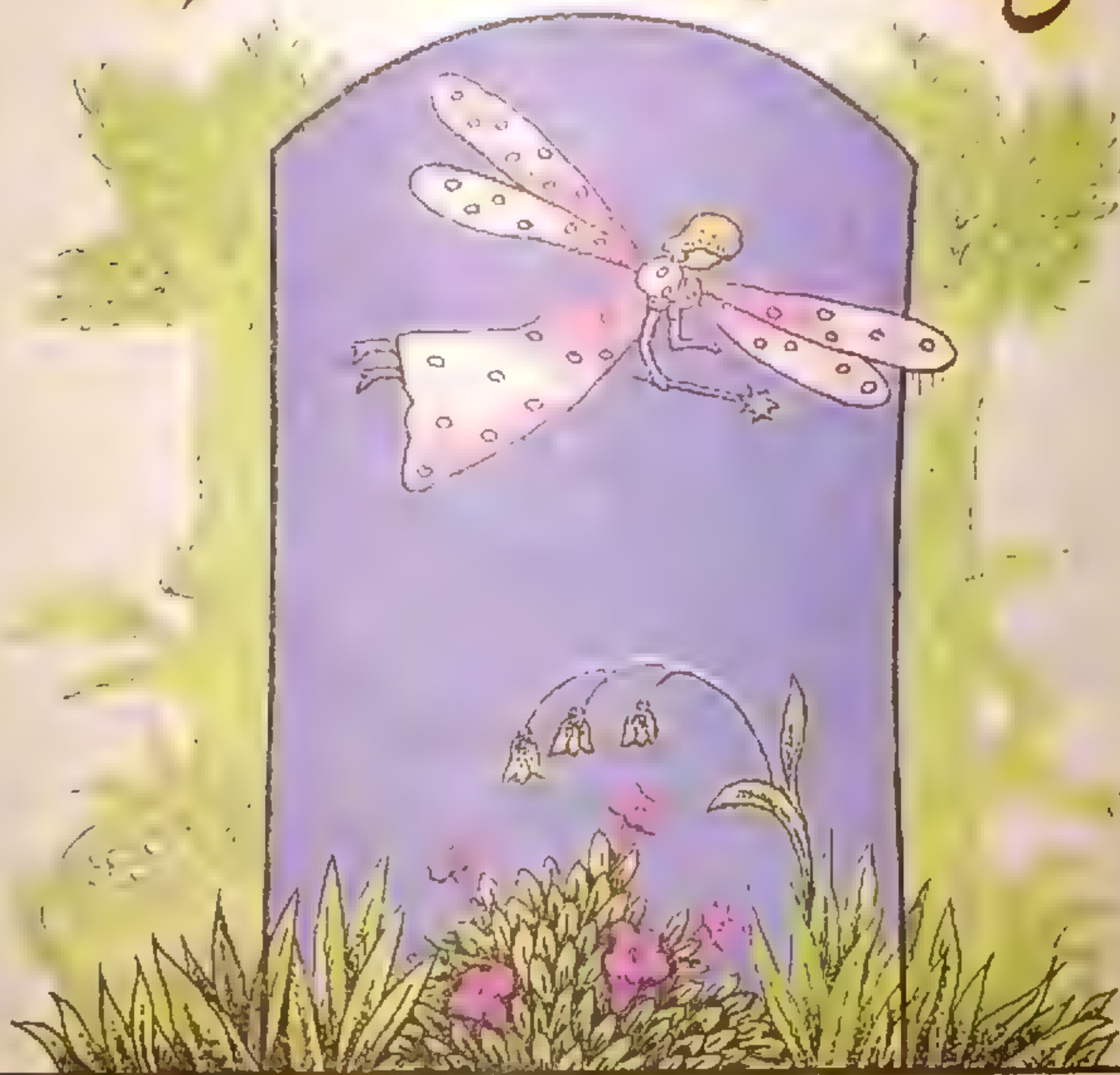
— Все отлично, Дагобер! — повторил попугай.

С тех пор он не говорил ничего другого. А в Пор-Жоли больше и слыхом не слыхивали о Большом Гаспаре — кажется, никто о нем даже и не вспомнил.

*Перевел с французского Михаил Яснов.
Художник Алла ВОВИКОВА.*



Дверь Гитары
ФЕЯ
ВОДОПРОВОДНОГО
КРАНА



РИСУНКИ М. КОВАЛЕНКО

Жила-была фея, славная, маленькая фея, обитавшая в источнике неподалеку от одной деревни. Давно это было, и вот как раз в те времена деревенские жители поклонялись этой фее. Они приносили к источнику цветы, пряники и фрукты, а в праздники даже надевали свои самые нарядные одежды и приходили туда потанцевать... А потом прошли годы — много-много лет — старики, которые поклонялись фее, перемерли, молодые о ней постепенно забыли, а их внуки уже и вовсе не знали, что когда-то она была на свете. Ну, в общем, стало считаться, что никаких фей нет и не было никогда. Мол, это все сказки и не научно.

А между тем фея никуда не делась. Она жила все там же, в источнике, но пряталась: она поняла, что никто больше не хочет с ней водиться.

Однажды мимо источника шли двое. Это были инженеры. Они заметили, что в источнике полным-полно чистой воды, и решили использовать ее для снабжения ближайшего города.

Через несколько недель прибыли рабочие. Рабочие протянули трубы и отвели по ним воду до самого города.

Вот так фея очутилась в водопроводе и стала пробираться по нему наощупь, минуя целые километры и гадая, что с ней теперь будет. Чем дальше, тем труба становилась уже; время от времени она раздваивалась, фея сворачивала то вправо, то влево и под конец уперлась в большой медный кран, нависший над каменной мойкой.

Кран и мойка находились на кухне, а кухня — в квартире, где жила рабочая семья: отец, мать и две взрослых дочери. Фея долго ждала, никак не объявляясь, потому что феи днем не показываются: они выходят на свет только после полуночи. В этой семье отец много работал, мать тоже, обе дочери ходили в школу, поэтому самое позднее в десять часов все уже ложились, и до утра никто не открывал воду.

Правда, однажды, когда часы пробили два ночи, одна из девочек, старшая, встала — она была капризуля и лакомка — и залезла в холодильник. Она взяла куриную ножку, обглодала ее, съела мандаринку, обмакнула палец в банку с

вареньем, облизала его, и ей захотелось пить. Девочка достала из буфета стакан, подошла к раковине, повернула кран... но вместо воды из него появилась крохотная миловидная женщина в сиреневом платье, со стрекозиными крыльями; в руке у нее была палочка с золотой звездой на конце. Фея (это была она) устроилась на краю мойки и произнесла мелодичным голосом:

— Здравствуй, Мартина.

(Я забыл сказать, что девочку звали Мартиной).

— Здравствуйте, мадам, — ответила Мартина.

— Будь добра, Мартина, — попросила фея, — дай мне капельку варенья.

Как вы уже знаете, Мартина была капризуля и лакомка. Но видя, что фея хорошо одета, что у нее стрекозиные крылья и волшебная палочка, она себе сказала:

— Внимание! Это очень важная дама, с ней стоит подружиться!

И девочка ответила с лицемерной улыбкой:

— Само собой, мадам! Сию минуту!

Она взяла ложку, запустила ее в банку с вареньем и протянула доброй фее. Та взмахнула крылышками, запорхала вокруг ложки, лизнула разок, и другой, и третий, затем опустилась на буфет и сказала:

— Спасибо, Мартина. В награду за твою доброту я сделаю тебе подарок: всякий раз, когда ты захочешь сказать какое-нибудь слово, из твоих губ будет падать жемчужина. И фея исчезла.

— Ничего себе дела! — сказала Мартина.

И пока она это говорила, изо рта у нее выпали три жемчужины.

Наутро девочка рассказала родителям, что произошло, выронив при этом горстку жемчужин.

Мать отнесла их к ювелиру, и тот сказал, что жемчуг очень хороший, хоть и мелковат.

— Может, он станет крупнее, если она будет говорить слова подлиннее...

Родители спросили у соседей, какое слово самое длинное

во французском языке. Образованная соседка объяснила им, что это слово «антиконституционный». Они заставили Мартину повторить его. Девочка послушалась, но жемчуг крупнее не стал. Разве что оказался чуть более вытянутый и какой-то причудливой формы. Вдобавок из-за того, что слово было очень трудное, Мартина выговаривала его плохо, и жемчуг получался не очень качественный.

— Ну и ладно, — сказали родители. — Так или иначе, а теперь мы люди обеспеченные. Малышка больше в школу не пойдет. Пусть сидит весь день за столом и говорит в салатницу. И только попробуй замолчать!

Мартина, помимо прочих недостатков, была еще болтуня и лентяйка, и поначалу такое решение привело ее в восторг. Но на исходе второго дня ей надоело все время разговаривать без слушателей и никуда не ходить. Через три дня ее жизнь превратилась в муку, через четыре — в пытку, а вечером пятого дня, за обедом, она рассвирепела и принялась вопить:

— К черту! К черту! К черту!

По правде сказать, вместо «черта» она выкрикнула куда более крепкое словечко. И тут на скатерть выкатились три огромных невиданной величины жемчужины.

— Это что еще такое? — спросили родители, но им тут же все стало ясно.

— Понятно, — сказал отец, — как это я раньше не догадался! Когда она говорит обычные слова, она выплевывает обычный жемчуг. Но стоит ей сказать смачное словцо, и жемчужина получается смачная.

Теперь родители стали заставлять Мартину ругаться, сидя над салатницей. Сперва это приносило ей облегчение, но вскоре взрослые начали бранить ее всякий раз, когда она говорила что-нибудь приличное. Через неделю девочка почувствовала, что жизнь ее кончилась, и сбежала из дому.

Весь день она бродила по улицам, а вечером голодная, до полусмерти усталая опустилась на лавочку. Она сидела в одиночестве, пока к ней не подсел молодой человек. Он



приветливо заговорил с ней, и она рассказала ему свою историю. Молодой человек выслушал ее с большим интересом, аккуратно собирая в кепку жемчуг, который она рассыпала во время исповеди, а когда девочка замолчала, он нежно заглянул ей в глаза.

— Говорите, говорите, — сказал он. — Вы такая необыкновенная! Если бы вы знали, какое блаженство слушать вас! Давайте больше не расставаться! Мы будем счастливы!

Мартине некуда было идти, и она не раздумывая согласилась. Молодой человек привел ее к себе домой, накормил, уложил, а наутро, как только она проснулась, сказал:

— Теперь, моя крошка, поговорим серьезно. Даром я тебя кормить не намерен. Сейчас я уйду, а тебя запру на ключ. Вернусь вечером, и чтобы к моему приходу большая супница была полна крупного жемчуга, а иначе узнаешь почем фунт лиха!

Весь день и все последующие дни Мартина сидела взаперти и заполняла супницу жемчугом. А молодой человек с ласковыми глазами запирали ее по утрам, а вечером возвращался. И если в супнице не хватало жемчуга, он ее колотил.

Но оставим ненадолго Мартину с ее горестями и вернемся к ее родным.

На младшую сестру Мартину, которая была доброй и послушной девочкой, вся история произвела сильное впечатление, и ей совершенно не хотелось повстречаться с феей водопроводного крана. Однако родители, горько сожалевшие о побеге старшей дочки, все время говорили ей:

— Знаешь, если тебе ночью захочется пить, почему бы тебе не встать и не сходить на кухню за стаканом воды...

Или:

— Ты уже большая девочка. Могла бы и помочь родителям. Мы столько для тебя сделали...

Но Мари (я забыл сказать, что младшую девочку звали Мари) притворилась, что не понимает.

Как-то вечером матери в голову пришла одна мысль. Она подала на обед гороховый суп, селедку, солонину с чече-

вицей, а на закуску козий сыр, так что ночью Мари глаз не могла сомкнуть от жажды.

Два часа она лежала в постели и твердила:

— Не пойду на кухню, не пойду на кухню...

Но в конце концов, все-таки пошла, надеясь, что фея не появится.

Увы, не успела она открутить кран, как оттуда выпорхнула фея и присела к Мари на плечо.

— Мари, ты такая добрая девочка, дай мне немножко варенья!

Мари при всей своей доброте была все же не дуру, и вот что она ответила:

— Нетушки! Не нуждаюсь я в ваших подарках! Вы принесли несчастье моей сестре, хватит с нас! И потом, мне не разрешается лазить в холодильник, когда родители уже легли.

Фея за полторы тысячи лет отвыкла от человеческих обычаев, поэтому она обиделась и разочарованно ответила:

— Раз так не любезна, прими от меня подарок: при каждом слове, которое ты произнесешь, с твоих губ будет выскальзывать змея!

И впрямь, на другой день, когда Мари принялась рассказывать родителям, что с ней случилось, после первого же слова изо рта у нее выпал уж. Пришлось ей прикусить язык и поведать родителям о ночном происшествии в письменном виде.

Родители чуть с ума не сошли и повели ее к врачу, который жил в том же доме двумя этажами выше. Врач был молодой, симпатичный, в квартале его очень уважали, и считалось, что его ждет блестящая карьера. Он выслушал рассказ родителей, потом улыбнулся Мари самой своей чарующей улыбкой и сказал:

— Ну, не отчаивайтесь! Может быть, все еще не настолько серьезно. Пойдем-ка со мной в ванную.

Все вместе они прошли в ванную комнату. Вот так. А теперь скажите какое-нибудь слово. Любое слово.

— Мама, — произнесла Мари.
В тот же миг изо рта у нее шлепнулся в ванну толстый уж.
Прекрасно! — сказал доктор. — А теперь для ясности ска-
жите какое-нибудь грубое слово.

Мари покраснела до ушей.
— А ну, давай, — приказала мать, — скажи для доктора
крепкое словечко!

Мари застенчиво прошептала какое-то ругательство. В
ванной в ту же секунду очутился извивающийся удав.

— Какая славная девчонка! — взволнованно воскликнул
врач. — Теперь, Мари, постарайся еще разочек и скажи
мне что-нибудь обидное.

Мари понимала, что надо слушаться. Но у нее было та-
кое доброе сердце, что ей нелёгко далось бы обидное слов-
цо, — и в мыслях у нее не было ничего подобного! И все-
таки она напряглась и промямлила:

— Дрянь паршивая.

Изо рта у нее тут же выскочили две свернувшиеся клуб-
ком гадюки и мягко плюхнулись на остальных змей.

— Все в точности, как я и думал, — с удовлетворением из-
рек доктор. — При сильных выражениях выходят гадюки.

— Что же делать, доктор? — спросили родители.

— Что делать? Ничего нет проще! Многоуважаемый со-
сед, имею честь просить у вас руки вашей дочери.

— Вы хотите на ней жениться?

— С ее согласия, разумеется.

— Но почему? — удивилась мать. — Вы полагаете, после
замужества она выздоровеет?

— Надеюсь, что нет! — ответил врач. — Видите ли, я ра-
ботаю с сыворотками-противоядиями. Мне для работы
как раз не хватает змей. Такая барышня, как ваша дочь, —
для меня настоящее сокровище!

Вот так Мари вышла замуж за молодого врача. Он был с
ней обходителен, а она была с ним счастлива, насколько
это возможно при таком заболевании.

Время от времени по его просьбе она говорила ему жес-
токие слова, чтобы предоставить в его распоряжение то га-

дюку, то очковую змею, а в остальное время помалкивала, что, к счастью, не слишком ее тяготило, так как она была простая и скромная девушка.

Вскоре водопроводная фея пожелала узнать, что случилось с обеими девицами. Как-то в субботу, в первом часу ночи, она явилась их родителям, когда они вернулись из кино и присели заморить червячка перед сном. Она распросила их, и мать с отцом ей все рассказали. Фея очень смутилась, когда узнала, что наградила плохую дочь и наказала хорошую, — и что, вдобавок, дурной дар пошел Мари на пользу, и наказание вышло куда более суровым, чем она заслужила. Обескураженная фея сказала себе:

— Не надо мне вмешиваться. Я отвыкла от человеческих обычаев, все понимаю превратно и даже не предвижу последствий собственных поступков. Надо мне поискать волшебника помудрее, чем я, — пускай он на мне женится, и я буду поступать, как он скажет. Но где такого найти?

Раздумывая над этим, она выбралась из дома и полетела над тротуаром улицы Брока, как вдруг заметила освещенную лавочку. Это была бакалейная папаша Саида. Сам папаша Саид как раз ставил стулья на столы перед тем, как идти спать.

Дверь была закрыта, но фея сделалась совсем маленькой и пробралась в щелку над дверью? Дело в том, что она заметила на подоконнике толстую тетрадь и пенал с карандашами, которые маленький сын папаша Саида забыл убрать на место.

Когда папаша Саид ушел, фея выдрала из тетрадки листок, вынула из пенала цветные карандаши и принялась рисовать. Уходя, папаша Саид, разумеется, погасил свет. Но у фей превосходное зрение, они различают цвета даже в полной темноте. И вот водопроводная фея нарисовала волшебника в большой остроконечной шапке и просторном черном плаще. Завершив рисунок, она на него подула и запела:

Волшебник и маг,
Черный, как мрак,

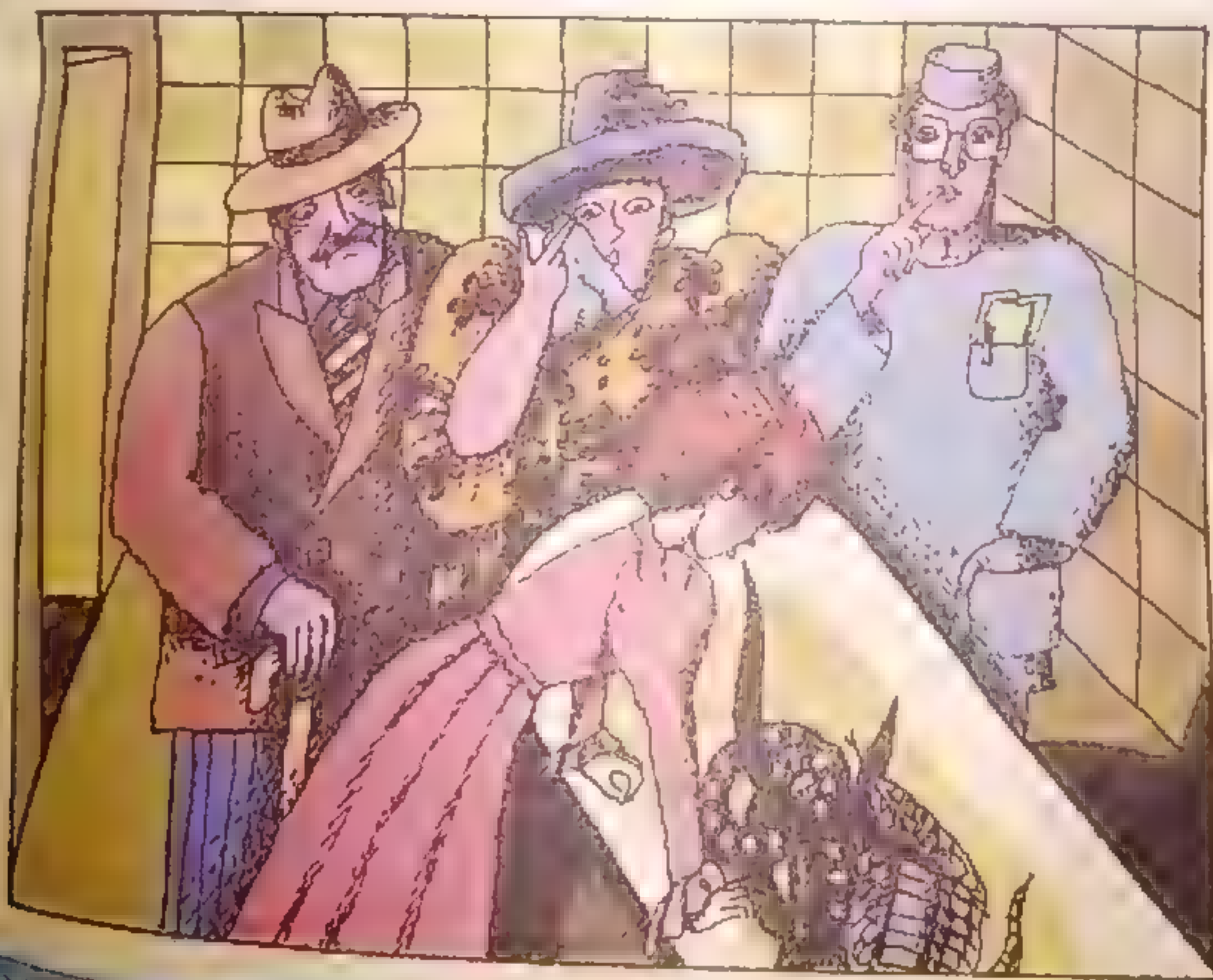
вала,
была

лучи-
часу
сь из
рас-
чень
и на-
шел
вым,
:

ских
у по-
кать
нит-
йти?
тела
цен-
и па-
как

кой
за-
ан-
уб-

ис-
ри-
Но
ке в
вала
гор-
дула



ВКЛАДЫШИ

ЛИНИЯ РАЗРЕЗА

На этой странице -
Хочешь жениться?

На лице у волшебника появилась гримаса:

- Нет, не хочу, — сказал он, — ты слишком толстая.
— Тем хуже для тебя! — возразила фея.

Она дунула еще раз, и волшебник перестал двигаться. Тогда фея вырвала еще один листок и нарисовала другого волшебника, в красном плаще. Дунула и спросила:

Волшебник и маг,
Красный, как рак,
На белой странице —
Хочешь жениться?

Но красный волшебник отвернулся:

— Нет, не хочу, ты слишком тощая.

— Что ж, тем хуже для тебя!

Фея дунула на него, и волшебник снова превратился в неподвижный рисунок. Потом она порывлась в пенале и обнаружила, что остался только один карандаш — синий. Все остальные карандаши сын папаша Саида растерял.

— Этого мне нельзя допустить! — подумала фея.

С большим старанием она нарисовала третьего волшебника в синем плаще. Закончила и оглядела с любовью. Это был самый красивый из всех.

Лишь бы он меня полюбил! — подумала фея.

Она дунула на него и запела:

Волшебник и маг,
Синий, как флаг,
На белой странице -
Хочешь жениться?

— Хочу, — сказал волшебник.

Тут фея дунула трижды. После третьего раза нарисованный волшебник отделился от бумаги, потом встал, взял фею за руку, оба проскользнули под дверь и вылетели на улицу.

— Прежде всего, — сказал синий волшебник, — я отниму твои дары у Мари и Мартины.

— Ты считаешь, так надо? — спросила фея.

...ся
...того

...ся в
... и
...ний
...т.

...об-
... Это

...ан-
...зят
...на

...ни-



— Это самое неотложное дело, — ответил волшебник.
И прочел магическое заклинание.

На другой день Мартина перестала плевать жемчугом. Когда молодой человек с ласковым лицом это заметил, то для начала он ее побил, а увидев, что это не помогает, выгнал. Беглянка вернулась к родителям, но приключение пошло ей на пользу: она стала кроткой и доброй девушкой.

В тот же день Мари перестала плевать змеями. Для научного института, в котором работал ее муж-врач, это было большим огорчением, но сам он ничуть не жалел, потому что теперь, наконец, он мог поговорить с женой, что оказалось большим удовольствием, так как он обнаружил в ней столько же ума, сколько и послушания.

А волшебник и фея исчезли. Я знаю, что они живут и здравствуют, только не знаю, где. Они почти не творят чудес, ведут себя очень-очень осторожно и совершенно не стремятся привлечь к себе внимание.

Я забыл еще добавить вот что: наутро после той достопамятной ночи папаша Саид отпер лавку и обнаружил на подоконнике разбросанные карандаши сына, открытую тетрадь с тремя вырванными страницами и двух нарисованных волшебников. Ему это очень не понравилось. Он позвал сына и строго ему сказал:

— Что за безобразие! Как тебе не стыдно! Разве тебе для этого покупают тетради?

И сколько мальчишка не уверял, что это сделал вовсе не он, папаша Саид ему не поверил...

*Перевел с французского
Михаил ЯСНОВ.*

Художник Мария КОВАЛЕНКО

БИБЛИОТЕКА "ЖИЛИ-БЫЛИ"

Владимир

Гусев

ФАНТЕРКО
МАЛЕНЬКИЙ
КУКОЛЫНИК,



ВЛАДИМИР ГУСЕВ

ЛИНИЯ РАЗРЕЗА

ПРЕДИСЛОВИЕ К СКАЗКЕ ВЛАДИМИРА ПИСАРЕВА «ФАНТЕРКОК...»

На сказочников, ребята, нигде не учат. И как ими становятся — всегда загадка. И в каждом случае — своя. Чтобы разгадать одну из таких почти что тайн, отправился я недавно в Москву, в гости к дяде Володе Писареву, автору той сказки, которую вы сейчас читать начнёте.

Думал: увижу человека, уже и по внешности необыкновенного. То ли сложения он будет богатырского, то ли глаза как-то по-особенному сверкать будут, то ли ещё что-нибудь невероятное сразу же заметно станет.

Ничего подобного. Сорокалетний такой дядечка, сложения, правда, крепкого, но всё же и не богатырь. Глаза как глаза, руки как руки. И разговаривает обыкновенно. Но загадка-то существует! Ведь никогда до этого он не то что сказок, даже простых заметок в школьную стенгазету не писал. В институт поступил инженерно-физический, закончил его по кафедре кибернетики, работает в области информационных технологий. И решил я голову не ломать, а напрямик спросить: как ОН написал ЭТУ сказку?

— Три года назад, — ответил мне Владимир Писарев, — шестилетняя дочка Катя попросила: «Папа, сочини мне сказочку про мальчика...» «А что про этого мальчика известно?» — спросил я у Кати. «Только то, что зовут его Фантеркок...» Ну, сел я 1 мая 1990 года за письменный стол и стал думать и кое-что записывать... И растянулось это на все лето и часть осени. Все вечера после работы, весь отпуск сочинял. Потом прочитал Кате то, что получилось. Ей понравилась сказка, а мне понравилось сказки придумывать. Это, пожалуй, кибернетики посложнее будет, но и поинтереснее. Сейчас Катя во второй класс ходит и ждёт от меня новые сказки. Я — стараюсь.

Ребята! Мне ответ дяди Володи понравился, но объясняет ли он тайну, как становятся сказочниками, — я не уверен.

НЕЗНАЙКА



Я расскажу вам историю, которую сам услышал в детстве. Произойшла она в одном старом-престаром королевстве, которого давно уже нет на карте Европы. Но известно, что его столицей был город Хаффенберг, а правил там в мире и благополучии король Клаус.

Так вот, на окраине Хаффенберга в крохотном домике жила прачка с сыном, мальчиком лет десяти по имени Фантеркок. Труд прачки не из лёгких, а заработки не велики, потому и жили они в бедности. Фантеркок был заботливым сыном, старался помогать маме, а в свободное время любил играть с друзьями в разные мальчишечьи игры. Шумной гурьбой дети часто бегали на ярмарку, где продавалась всякая всячина и было на что поглазеть. Одна лавка кукольника чего стояла. И каких только игрушек там не было, но за каждую из них требовали денег.

Правда, Фантеркок иногда сам делал кукол — вырезал их из дерева. Несмотря на свою простоту, эти самоделки

правились всем его приятелям, а ещё больше — девочкам. Случалось, он даже менял их на разные редкие вещи, такие, как старый наконечник стрелы, мушкетная пуля и другие ребячьи драгоценности.

Однажды он пошёл с мамой, чтобы помочь ей отнести заказчикам выстиранное и отглаженное бельё. На улице их обогнала большая серая карета, запряжённая четырьмя конями, а из её окошечка выглянула старушка. Вроде бы обычная старушка, но какой у неё был нос! Ручаюсь, что за всю свою жизнь вы такого огромного носа не видели.

— Ого, ну и носище, — тихонько сказал Фантеркок. Кто бы мог подумать, что сквозь стук колес и цоканье шестнадцати подков старушка услышит его слова. Она велела кучеру остановить коней, высунула голову из кареты и голосом, полным гнева и обиды, спросила:

— Как смеешь ты, мальчишка, лгать, будто бы у меня — какой-то носище?

— Простите его, бабушка, — ответила за Фантеркока мама, — ведь он ещё маленький, он не хотел вас обидеть.

— Маленький? Так пусть же и останется маленьким навсегда!

Карета сорвалась с места и исчезла в клубах пыли.

Домой они вернулись с тяжёлым чувством, из головы не выходили злые слова старухи. Но жизнь шла своим чередом. Фантеркок увлёкся вырезанием деревянных кукол, а мама иногда находила время, чтобы из разных лоскутков шить им наряды.

Однажды зимой, незадолго до рождественских праздников, мама заболела. Она не могла стирать и гладить бельё, а ведь дома совсем не было денег. Тогда Фантеркок решил пойти на праздничную ярмарку и попытаться продать хотя бы пару игрушек, чтобы купить лекарство и что-нибудь из еды. Он взял корзину, положил туда девять самых лучших своих кукол, потеплее оделся и вышел из дома.

Уже смеркалось, на ярмарке было шумно и многолюдно, повсюду продавались праздничные подарки. И Фантеркок, подражая бывалым продавцам, звонким мальчишеским голосом предлагал дамам и господам купить игрушки. Вначале, как он ни старался, ничего не получалось. Но вот к нему подошли молодой почтальон и его жена. Им не верилось, что мальчишка в заплатанной одежде сам делает такие занятные фигурки. «Уж не украл ли он их где-

нибуть?» — подумал почтальон. Но когда Фантеркок сказал, почему он вынужден торговать куклами, молодые супруги купили у него деревянную лошадку и всадника, бравого усача с яркой кокардой на шлеме. И представьте себе, через пару часов он всё продал и радостный, возбуждённый своим неожиданным успехом побежал домой.

«Мама, мама! Смотри, сколько у нас денег! Теперь я смогу зарабатывать, и мы проживём лучше, правда?» — С этими словами он буквально влетел в дом, тут же достал из кармана и выложил на стол с полтора десятка медных монет. Мать была рада за сына. «Может, и правда, он и в самом деле станет настоящим кукольным мастером, не останется без куска хлеба?» — думала она. А Фантеркок уже начал мечтать о том, что у него будет целая мастерская с подмастерьями и, может быть, даже собственный магазин.

Утром он купил курицу, каравай свежего хлеба, кувшин молока и лекарство, а когда сварил бульон, перетопил молоко и позвал маму к столу, ей, кажется, от одной сыновней заботы уже стало лучше. Потом принялся за работу. Новых кукол тоже купили, и на вырученные деньги Фантеркок купил инструменты: стамеску, пилку и сверло.

ДОГАДКА СТАРОГО ЛЕКАРЯ

Поправившись, мама реже бралась за стирку, но зато много времени тратила на кукольные наряды, а яркие лоскутки можно было купить у любого портного.

Фантеркок делал самые разные игрушки, но покупателям больше всего нравились деревянные солдатики и забавные зверюшки на колёсиках: лошадки, кошки и так далее. Они стали жить веселее, а за работой часто напевали какую-нибудь песенку.

Теперь стоило Фантеркоку появиться на ярмарке со своей корзиной, полной игрушек, как покупатели обступали его со всех сторон.

Только вот беда: мать заметила, что Фантеркок начал горбиться, редко поднимал голову, а друзья обогнали его в росте. Она говорила: «Выпрямись, сыночек, не горбись. Смотри, какие статные гвардейцы у короля, как высоко они держат голову. Старайся, чтобы и у тебя осанка была не хуже». Но на спине у мальчика появился маленький горб, который, хоть и медленно, но продолжал расти.

Несколько лекарей пытались вылечить Фантеркока, но у них ничего не получилось. А один старый лекарь, многим спасший жизнь, переверонив все свои книги, узнал, что причина болезни Фантеркока — злое колдовство королевы Серой горы, против которого медицина бессильна, а избавиться от него может единственный человек на свете: добрый король Густав. «Да только вся беда в том, — вздохнул лекарь, — что никто не знает, где его искать и есть ли он вообще на свете...

Да, про доброго короля Густавя слышали многие, говорили, что он и не волшебник даже, а просто человек с добрым сердцем... Вот только никто его не видел. Кто говорил, что он давно умер, кто — что еще не родился, а одна старуха ведунья утверждала, что король Густав существует — и даже живет в Хаффенберге, но он еще мальчик.

Пойди найди его, этого короля Густава! И Фантеркок жил себе дальше, мастерил игрушки, а мама их наряжала.

БОЛЬШОЙ УСПЕХ ФАНТЕРКОКА

Однажды дети важного придворного чиновника, советника короля, услышали от своего слуги о маленьком мастере и его замечательных куклах. Слуга принес им деревянного крокодильчика. Это была забавная игрушка. Потянув зеленого мишеника за короткий гребенчатый хвост, можно было открыть его зубастую пасть. А если отпустить хвост, то челюсти захлопывались с такой силой, что могли колоть орехи. Дети были в восторге.

И вскоре Фантеркока пригласили и велели взять с собой самые лучшие игрушки.

Точно в назначенное время Фантеркок пришел со своей корзиной, тщательно вытер ноги и дернул бронзовую ручку звонка у входной двери. Слуги провели его в гостиную, предложили сесть и ожидать хозяйку.

Удобно устроившись в огромном мягком кресле, он с интересом рассматривал резную мебель, ковры и много другое, чего никогда в жизни не видел. Неожиданно открылась дверь, в гостиную вошла жена советника, а следом вбежали дочка и сын, бойкие мальчуганы лет четырех, который сразу же спросил: «А где игрушки?»

Фантеркок встал и поклонился.

— Здравствуй! — приветливо сказала хозяйка. — Так?

...рыш
...нул
...и он
...вори-
...доб-
...гово-
...одна
...ству-
...ик...
...ркок
...кала.
...етни-
...тере
...кро-
...ного
...было
...т, то
...лоть
...собой
...своей
...руко-
...гости-
...и с ин-
...ного
...откры-
...следом
...тырех.
...Гак те



и есть тот юный кукольник? Давай посмотрим, что ты нам принёс.

Но дети, увидев куклы, уже начали вынимать их из корзины и ставить на стол. Они даже немного заспорили между собой, кому какая игрушка достанется. Хозяйка дома спросила о цене.

— Я даже не знаю, — нерешительно ответил Фантеркок, — на ярмарке мне дают за куклу одну-две медные монетки...

Она от души рассмеялась и сказала, что всегда ценила скромность, но сейчас он не на ярмарке, к тому же у нее нет ни одной медяшки. С этими словами женщина достала из кошелька и положила на стол аж целый золотой. А Фантеркок растерялся — он впервые в жизни видел золотую монету.

— Возьми. Ты заслужил, твои куклы очень славные, — сказала она. — Но постарайся сделать для нас что-нибудь необычное. И, знаешь, будет лучше, если у тебя появится другая одежда. Зайди завтра к прислуге, тебя отведут к портному и башмачнику, а я расплачусь с ними.

На этом они расстались. Фантеркок, размахивая от радости корзиной и крепко сжимая в кулаке золотой, бежал по улицам Хаффенберга домой, к маме. Она очень обрадовалась такому солидному заработку. «Уж теперь мой сыночек точно не пропадёт», — думала она.

Через несколько дней у Фантеркока появились новый костюм, крепкие башмаки и мягкая фетровая шляпа, надев которые, он почувствовал себя уже не мальчишкой, а настоящим мастером. Теперь ему уже не пужно было бегать на ярмарку, радуясь каждой вырученной медной монетке, у него появился такой заказчик, о котором можно только мечтать.

Фантеркок работал полмесяца и сделал для сына советника морского дракона, который извивался, как живой, а ещё кораблик, капитана и трёх матросов. Для деревянных матросов была сшита форма: красные брюки, белые куртки и шапочки, а для капитана — ещё и плащ. На белых парусах судна ярко выделялись большие синие кресты. А для дочери советника Фантеркок сделал двух пупсиков-шутов: девочку и мальчика. Голова, руки и ноги деревянных человечков были соединены с туловищем пружинками, незаметными под одеждой, сшитой из разноцветных кусоч-

ков блестящего, тонкого шёлка. Достаточно было взять такую игрушку в руки, как она начинала размахивать руками и кланяться. Глядя на лица шутов и их суетливые движения, просто невозможно было удержаться от улыбки.

Поздно вечером Фантеркок закончил работу, а утром тщательно завернул каждую игрушку в лоскут ткани и положил в корзину. Попрощавшись с мамой, он отправился в дом советника.

Вот и парадный подъезд. Стоявший у дверей слуга приветливо встретил Фантеркока и распорядился, чтобы господину советнику доложили о прибытии мастера-кукольника.

Семья советника в это время завтракала. Когда лакей с поклоном доложил, что пришёл мастер и принёс заказанные игрушки, советник ответил: «Пусть подождёт, а игрушки мы посмотрим после завтрака». Но дети, конечно, в один голос стали твердить, что они уже сыты. «Порядок есть порядок, — строго сказал советник, — и не годится из-за игрушек бросать завтрак». Но своенравный мальчишка-сын заупрямился, стал спорить, а в конце концов расплакался, выскочил из-за стола и убежал вниз к Фантеркоку. Фантеркок не мог запретить ребёнку рассматривать игрушки, а слуги не имели права силой вернуть мальчика за стол. И когда рассерженная мать пришла за ним, мальчик уже устроил битву моряков с драконом прямо на полу, в окружении почтительно вытянувшихся слуг. Фантеркок в это время объяснял, как следует ставить паруса, если корабль пустить в плавание в озере или, скажем, в бассейне.

Жена советника хотела увести сына и сделать ему самое серьёзное внушение, но, увидев его радостное, возбуждённое лицо, тут же передумала. Она лишь слегка пожурела его, а мальчик пообещал, что больше так не будет. Итак, конфликт был исчерпан, слуги облегчённо вздохнули, а нашего кукольника вскоре пригласили в гостиную. Хозяин дома вместе с женой и детьми внимательно рассмотрел игрушки, похвалил мастера и наградил его десятью кронами золотом. Кроме того, господин советник высказал мысль, что если бы все подданные его величества короля Клауса были столь добросовестны в своём труде, то его королевству во всём мире не было бы равных. Конечно, это была всего лишь шутка, но слышать её было приятно.

После этого случая прошло почти три года. Фантеркок

уже не раз бывал в доме господина советника и стал желанным посетителем.

ГОСПОДИН ПРИДВОРНЫЙ КУКОЛЬНИК

Однажды шестилетний принц побывал в доме советника и увидел там множество занятных игрушек. Они ему так понравились, что он даже пожаловался отцу, что у него, принца, таких нет, а в доме советника — полным-полно. Король Клаус успокоил принца и пообещал, что восстановит справедливость. Он тотчас вызвал советника и расспросил его о мастере, который делает столь забавные и оригинальные вещицы. Потом король подумал, почему так: в замке есть и придворный портной, и придворный пекарь, и лекарь, а вот придворного кукольника нет. «Не следует ли исправить этот недостаток?» — спросил он советника. Тот, конечно же, выразил своё восхищение мудростью короля, которая проявила себя и в решении этого важного вопроса. Лично от себя он поручился за Фантеркока и заверил короля, что этот молодой человек достоин столь высокого назначения.

Вскоре Фантеркок был вызван к очень-очень важному чиновнику, самому начальнику королевской канцелярии, который объявил ему, что с этого дня он — придворный кукольник. А жалованье, которое ему назначили, было так огромно, что просто не укладывалось в голове юного мастера: аж полторы тысячи крон золотом в год. Но Фантеркок был строго предупреждён о том, что с этого дня не имеет права продавать или дарить кому-нибудь свои игрушки. Все до единой он обязан сдавать господину Крюгеру, управляющему хозяйством, потому что отныне все эти куклы являются собственностью его величества короля.

На следующий день Фантеркок явился к своему непосредственному начальнику, раздражительному, крикливому и толстому-претолстому господину Крюгеру. К счастью, Крюгер был в хорошем настроении, поэтому встретил его приветливо, познакомил с трудившимися в замке мастеровыми людьми, дал массу разных советов и наставлений.

Вскоре Фантеркок и его мама перебрались в новый дом и принялись за работу в прекрасной мастерской, о которой можно было только мечтать. Дерево для игрушек Фантер-

как теперь выбирал на складе, в хозяйстве господина Крюгера. Если же нужного там не оказывалось, то господину придворному кукольнику достаточно было лишь ткнуть пальцем в подходящее дерево в лесу, а дворцовые лесорубы мигом рубили дерево и распиливали его на части, причём именно так, как требовал Фантеркок. Вот каким важным человеком он стал!

Уже через десять дней он принёс управляющему шесть ярко раскрашенных птиц, сделанных из тонких кленовых пластинок. Эти игрушки были устроены таким образом, что могли долго кружиться в воздухе, если пустить их в полет.

Когда кленовые птицы попали в руки детей короля, они тут же принялись пускать их из окон дворца. Птицы летали над дворцовой площадью, приземляясь то на камни мостовой, то на крыши домов, а одна из них, поднятая восходящим потоком воздуха, долго парила над замком, а потом даже перелетела через крепостную стену. Лишь после долгих поисков ее нашли в ветвях старого дерева. Ох, и пришлось же побегать дворцовой страже за этими птицами, чтобы принц и принцесса могли вволю развлечься.

А в это самое время король Клаус совещался со своими приближенными по очень важным государственным делам. Отвлечённый шумом, он спросил, что это за суэта в замке и почему слуги лазают по деревьям и крышам. Узнав, в чём дело, он мигом закрыл заседание и пошёл к детям. Ему приятно было наблюдать веселую игру с птицами, и, хотя сам он давно вышел из детского возраста, всё же не удержался и запустил одну из них, да так удачно, что она долго-долго летала над дворцом. «Да, не зря я учредил должность придворного кукольника», — важно подумал король. И он ещё раз убедился в своей мудрости и правильности принимаемых решений.

А Фантеркок уже трудился над другими игрушками. Работал он с большим желанием, увлечённо, иногда даже ночью, когда придумывалось вдруг что-то новое...

За год он стал уважаемым человеком в замке.

Однажды он задумал сделать ко дню рождения принцессы несколько пляшущих человечков, но подходящего дерева на складе не оказалось, и рано утром Фантеркок отправился в лес.

Долго бродил он по лесу, а к полудню обнаружил в ча-

щобсe родник. И очень кстати, так как день был жаркий и наш господин придворный кукольник изрядно устал. Он решил немного отдохнуть, а заодно и пообедать взятыми из дома бутербродами, запивая чистой родниковой водой. Да и черника, заросли которой окружали родник со всех сторон, пришлась тут кстати.

Но стоило ему прикоснуться губами к воде, как где-то рядом послышался негромкий женский голос. Подняв голову, Фантеркок увидел лесную фею. Она спрашивала, что привело его сюда, в эту чащобу. От неожиданности он немного растерялся, но потом успокоился и сказал, как забрёл сюда. «Отчего ты так горбишься, — спросила Фея, — не болен ли?» Когда Фантеркок рассказал о встрече с длинноносой старухой, схавшей в серой карете, фея подтвердила, что эта старуха и в самом деле злая колдунья, известная как королева Серой горы, и вряд ли кто-нибудь сможет расколдовать Фантеркока. И всё-таки она решила хоть чем-то помочь своему гостю и отвела его к сухому, но очень крепкому дубу. «Это волшебное дерево, — сказала фея, — сделанные из него игрушки оживут, если тебе будет грозить опасность. Они защитят тебя и помогут в беде...»

И фея исчезла, словно растворилась в воздухе, Фантеркок всё же съел свои бутерброды и побрёл домой, стараясь хорошо запомнить дорогу. Утром он снова отправился в лес, чтобы отпилить от дерева огромный старый сук, этого и так хватит, а дуб пусть живёт...

Работа спорилась, и через несколько дней пять пляшущих человечков в нарядных костюмах и клоун уже были готовы. Управляющий похвалил мастера. Скоро во дворце состоялся бал. Нашего мастера не было на празднике, его не пригласили, зато его куклы там были, причём на самом видном месте, рядом с принцессой.

ЗНАКОМСТВО С ДЕТЬМИ КОРОЛЯ, И ЧТО ИЗ ЭТОГО ВЫШЛО

Через несколько дней после бала управляющий зашёл к Фантеркоку, который в это время маленьким рубаночком обрабатывал заготовки. Увидев своего начальника, Фантеркок прекратил работу и поклонился. А тот, как-то странно улыбаясь, оглядел все вокруг и неожиданно сказал: «Знаешь что, малыш, мне нужна хорошая, занятная игруш-

ка, наподобие вот этой лошадки. Она просто прелесть, просто прелесть, же-хе... Видишь ли, послезавтра моей внучке исполнится пять лет. Я думаю, ты не против того, чтобы порадовать ее таким подарком?» А Фантеркок вежливо ответил, что и так обязан все игрушки отдавать ему, Крюгеру, но все они — собственность короля, и только король может разрешить управляющему подарить эту лошадку внучке. Тогда, изобразив на лице удивление, Крюгер напомнил Фантеркоку, что его судьба во многом зависит от добрых отношений с начальством и мастеру лучше не спорить с управляющим. А Фантеркок ответил, что вовсе и не спорит, но твердо знает, что игрушки принадлежат его величеству королю Клаусу, об этом ясно сказал сам начальник королевской канцелярии. «Ну хорошо, хорошо, дорогой мой Фантеркок! Теперь я убедился в том, что ты точно знаешь свои обязанности и строго их выполняешь. Я ведь только хотел проверить тебя. Да, именно — проверить», — угрюмо сказал Крюгер и скроил на своём толстом лице подобие улыбки, хотя было видно, с каким трудом он скрывает раздражение. Он повернулся на каблуках и быстрыми шагами вышел из мастерской.

На душе у Фантеркока стало беспокойно: среди мастеров управляющий пользовался дурной славой. Фантеркок не раз слышал, что если уж Крюгер разозлится на кого-нибудь, то рано или поздно найдёт способ навредить человеку — такой уж он был злопамятный.

Однажды принцу и принцессе захотелось посмотреть, как работает придворный кукольник. Ведь интересно узнать, как из безжизненных деревяшек получают пляшущие человечки, прыгающие лягушки, скачущие лошадки и другие замечательные игрушки. Вскоре маленькая карета, запряжённая парой белых пони, отвезла королевских детей к дому придворного кукольника. Для Фантеркока и его мамы визит столь высоких особ был огромной неожиданностью, они даже растерялись, не зная, что и предложить гостям. А дети короля с интересом осматривали мастерскую и задавали юному мастеру столько вопросов, что он не успевал отвечать. Принц попросил его сделать взвод солдатиков и четыре маленькие пушечки, а принцесса игрушечный дворец с мебелью, да так, чтобы можно было переставлять мебель и передвигать человечков, обитателей дворца. Фантеркок пообещал всё это обязательно

исполнить, а дети сказали, что им тут очень понравилось и они приедут в гости ещё раз.

И действительно, через несколько дней они снова навестили Фантеркока, потом — ещё и ещё раз. Им нравилось бывать в доме кукольника, хотя королева не одобряла этих визитов. Она считала, что членам королевской фамилии не пристало бывать в гостях у простолюдина, да ещё проводить время среди верстаков и тому подобных предметов. Её терпению пришёл конец, когда принц попробовал сам распилить деревянный брусочек и поцарапал палец на левой руке. Она сочла поведение мастера дерзким: мало того, что он вовлекает детей в недостойные занятия, так ещё и сделает их калеками.

— А вдруг он не просто поцарапал бы пальчик, — рассуждала она, — но и вовсе его отпилил? Ведь всё могло случиться.

Она немедленно вызвала управляющего и потребовала, чтобы он образумил кукольника, а если сочтёт необходимым, то и наказал его.

Крюгер, конечно же, воспользовался этим случаем, чтобы припомнить Фантеркоку историю с деревянной лошадкой, и приказал высечь его розгами, да ещё на неделю посадить на гауптвахту. А королеве с удовольствием доложил, что горбатый уродец примерно наказан и впредь ему будет неповадно. Весь остаток дня Крюгер был в прекрасном настроении: во-первых, он угодил королеве, а во-вторых, отомстил упрямому мастеру. Честно говоря, солдаты дворцовой охраны, которым было приказано высечь Фантеркока, лишь делали вид, что бьют его. Они от души жалели доброго парня, к тому же странно не любили этого противного господина Крюгера. Тем не менее Фантеркок не мог смириться с унижением и несправедливостью и, отбыв на гауптвахте назначенную Крюгером неделю, решил вернуться с мамой на окраину города, в родную лачугу.

НОЧНЫЕ ПРОИСШЕСТВИЯ ВО ДВОРЦЕ

Меж тем во дворце стали происходить странные вещи. Однажды ночью охране, совершавшей обход здания, слышалось, будто бы в одном из залов тихо, но вполне отчётливо цокают копыта лошади. Было слышно, что лошадь то скачет рысью, то переходит в галоп. Стараясь не

...и
...ве-
...лось
...тих
...не
...во-
...Её
...ас-
...вой
...то
...ла-
...су-
...ло
...ла,
...ди-
...бы
...ой,
...на
...то
...дет
...ом
...ых,
...цо-
...ка,
...ого
...ого
...ми-
...на
...ть-
...щи.
...по-
...лие
...что
...ис



шуметь, солдаты приблизились к закрытым дверям. Сквозь толстую дубовую дверь доносились тоненькие голоса и тихое ржание коня. Бравые гвардейцы были не робкого десятка, но тут им стало не по себе. Однако делать нечего, надо же узнать, что там происходит. Перекрестившись, они потихоньку открыли дверь и осторожно вошли в зал — и никого там не нашли... Окна были плотно закрыты, на диване сидели четыре деревянные куклы, а рядом с камином стояла маленькая игрушечная лошадка. «Господи, не иначе как нечистая сила», — рассудили гвардейцы, бестрепыхо вышли, а дверь закрыли на замок. С нечистой силой лучше не связываться, поэтому они даже не стали говорить об этом случае своему капитану, хотя и были обязаны докладывать обо всех происшествиях.

Каждую ночь теперь обитатели замка слышали странные тоненькие голоса, а прислуга решила, что во дворце завелись домовые. Королева часто просыпалась среди ночи и от страха не смыкала глаз до утра. А однажды произошло нечто и вовсе немыслимое: поднявшись утром с постели, королева увидела на двери спальни неровную надпись: «Королева — злая и жестокая». Боже, если бы вы видели её! Порывы гнева сменялись потоками слёз, в общем, ей было очень-очень плохо. Придворный лекарь прописал королеве полный покой и валериановые капли, хотя пользы от такого лечения было мало.

Жандармы тщательно изучили надпись и пришли к выводу, что она сделана ребёнком, причем с помощью обычного уголька из печи или каминка. Но детей, за исключением принца и принцессы, во дворце не было, поэтому тайна преступления так и не была раскрыта, а начальник жандармерии получил от его величества короля большой нагоняй.

Не успела королева оправиться от первого потрясения, как через несколько дней, незадолго до рассвета, точно такая же надпись была обнаружена охраной прямо на большом зеркале в балльном зале дворца. Жандармы обыскали буквально каждый закуток, все кладовки, гардеробы, кухню и другие помещения и опять никого не нашли. Тогда начальник жандармерии решил лично всё осмотреть. И представьте себе, старый, опытный служака обратил внимание на одну, вроде бы пустяковую вещь: рядом с зеркалом сидел маленький деревянный клоун, а на его ярком шёлковом костюмчике были заметны следы золы...

И пальчики правой руки, эти крохотные розовые пальчики, испачканы углём. До начальника жандармерии, конечно, уже не раз доходили разговоры прислуги о странных то-неньких голосах, раздающихся по ночам во дворце, но сейчас всё это обретало совершенно новый смысл. «Неужели это куклы?..» — подумал он. К тому же ему показалось, что клоун смотрит на него живыми глазами. Представьте себе, маленькими, но совершенно живыми глазами. О боже, страх сковал старого сыщика. Взять игрушку в руки он побоялся. Тогда он позвал из коридора первого попавшегося жандарма и тихо-тихо прошептал ему: «Вот что, приятель, возьми-ка этого клоуна и брось в камин, а мы посмотрим, что из этого получится». Ничего не подозревавший служака, удивлённый таким приказом, подкрутил свои огромные усы, пожал плечами, взял клоуна в свою широченную ладонь и бросил в камин, где с вечера тлели угли. Но тут произошло такое, что жандарм подпрыгнул чуть не до потолка, а у его начальника ноги затряслись мелкой дрожью: упав в камин, маленький человечек тут же вскочил на ноги, а затем, перепрыгивая через горячие головешки, добёжал до задней стенки камин и стал карабкаться вверх по дымоходу.

— Сюда! Все — ко мне! — срывающимся голосом кричал начальник жандармерии.

Прибежавшие солдаты не сразу поняли, что здесь произошло, но, когда попытались достать убежавшую игрушку, было уже поздно. Из дымохода слышался весёлый голос клоуна. Он на ходу сочинял и звонко читал стихи-дразнилки:

*Вы за королеву злую,
Что не спит в постели,
Деревяшечку живую
Сжечь дотла хотели.*

*Но я спасся от огня,
Дяденьки усатые.
Не достанете меня,
Черти полосатые.*

— Рано радуется, — проворчал главный жандарм. — Из дымохода он может выбраться только на крышу. Вот там-то пуля его и достанет!

Дворец окружили поднятые по тревоге стрелки лейб-гвардии, а вскоре в вышине, на самом гребне крыши, показалась крохотная фигурка клоуна, трудно различимая в утреннем полумраке. Началась стрельба из мушкетов. Сквозь грохот выстрелов слышались звон шомполов, отрывистые команды: «Зар-ряжай! Прицел р-ровнее! Пли!» Но, когда пальба прекратилась и пороховой дым рассеялся, найти клоуна так и не смогли, он исчез...

Днём обнаружилось, что пропали ещё несколько кукол. Как вы уже догадались, это были куклы, сделанные из древесины волшебного дуба. Спасаясь от расправы, они сбежали из замка, а уже через час Фантеркок был арестован и заточен в камеру для самых опасных преступников, расположенную в высокой башне.

Вход в башню охраняли жандармы. В камере было единственное узенькое окошечко, но и в нём — решётка. Наш юный мастер не выдаст секрет волшебного дерева, и никто не мог доказать его вину во всей этой истории. Тем не менее участь Фантеркока была ужасна, он понимал, что из башни его уже никогда не выпустят.

ФАНТЕРКОК ОТПРАВЛЯЕТСЯ НА ПОИСКИ КОЛДУНИИ

Однажды ночью, когда над городом гремела гроза и лил ливень, Фантеркок проснулся от осторожного стука в дверь камеры и увидел торчавшую из-под неё металлическую пилку. Перепилив замок, он открыл дверь. На ступенях лестницы стояли его игрушки, сбежавшие из дворца. Они принесли ему длинную, крепкую верёвку. Перепилив и оконную решётку, Фантеркок прижал к себе своих маленьких спасителей и выбрался из башни. Больше всего на свете ему хотелось побежать домой, к маме, но он понимал, что там его сразу найдут. Надо было спрятаться в лесу.

В лесу было темно и сыро, ведь стояла ночь и к тому же шёл дождь. К утру дождь кончился. Усталый, вымокший до нитки, Фантеркок забрёл в самую чащу и наконец решил немного поспать, устроившись под могучей елью. Пока он спал, игрушки собирали ягоды черники, земляники и малины, чтобы он хоть немного подкрепился. Вот какие заботливые были у него друзья!

Фантеркок не знал, как долго ему придётся прятаться

в лесу. И что теперь делать, он тоже не знал. Ведь даже лесная фея, старая его знакомая, узнав о том, что с ним случилось, только вздохнула.

— Ах, я ничем не могу тебе помочь, — печально сказала она. — Вот если бы удалось освободить тебя от заклятья королевы Серой горы... Но только кому это по силам? Ведь она боится лишь одного человека на свете: доброго короля Густава. Правда, никто никогда его не видел, никто даже не знает, где его владения. Да и вообще, может быть, такого короля и нет на белом свете...

— А что если мне самому найти колдунью? — спросил Фантеркок.

— Вряд ли ты добьёшься своего, даже если найдёшь её, — ответила фея. — Кроме того, попасть в её владения не просто. Дорога туда пролегает через Синий лес, Чёрное болото и тайный лабиринт, полный опасностей.

Но Фантеркок всё же решил добраться до колдуньи и попросил фею приглядеть за игрушками. С собой он взял только клоуна, чтобы веселее было в пути. Фея подарила ему маленький мешочек с волшебными ягодами облепихи. Съев одну ягодку, можно было на несколько минут стать невидимым.

Прощаясь с игрушками, Фантеркок поцеловал и приласкал каждую из них. Грустно ему было расставаться со своими маленькими спасителями. А они молчали, как и положено деревянным игрушкам, ведь именно сейчас Фантеркоку не грозила беда, он не нуждался в помощи и защите. Только крокодильчик чуть-чуть скривил свою зубастую мордочку и грустно нахмурил глаза, сделанные из стеклянных бусинок, а у стройной танцовщицы, одетой в пёстрый восточный наряд, на щеках блеснули две крохотные слезинки. Остальные куклы стойко перенесли расставание, хотя очень беспокоились за Фантеркока, большинство из них считали его своим отцом, а некоторые старшим братом. Фантеркок попрощался с феей, ещё раз улыбнулся остававшимся с ней игрушкам и направился в сторону Синего леса.

ЧТО ЗНАЧИТ ПРОЯВИТЬ ЗАБОТУ О ЖИВОМ СУЩЕСТВЕ

Долго брёл Фантеркок по дебрям Синего леса. Всё сильнее чувствовал тяжёлый запах болотной воды. Гнилой валежник крошился под ногами, впереди слышалось гром-

кое, разноголосое кваканье лягушек. «Наверно, это Чёрное болото», — подумал он. Как и где искать вход в лабиринт, он не знал, но продолжал идти вперёд. Несколько раз он проваливался в болотную жижу и всерьёз подумал, что не выберется из этой трясины.

Вдруг ему показалось, будто за пазухой, где лежал клоун, раздаётся редкое, тихое кваканье. Он достал своего маленького попутчика и с удивлением обнаружил, что в кармашке его шутовского костюмчика кто-то действительно квакает. Оказалось, там была крохотная деревянная лягушечка. Она-то и подала голос, опасаясь, что её папа утонет в Чёрном болоте, — она считала себя доченькой Фантеркока.

Лягушечка спрыгнула с руки своего «папочки» на ближайшую кочку и стала громко квакать, насколько позволяло её маленькое горлышко. Скоро вокруг неё собралось много болотных лягушек, и у них, судя по всему, завязалась очень интересная беседа. Правда, Фантеркок ничего не понял из их разговора, так как не знал лягушачьего языка. Наговорившись со своими новыми подружками, «доченька» узнала много полезного.

Дальше идти было нельзя — сплошная топь. Чтобы добраться до входа в лабиринт, нужно вернуться назад и пройти вдоль болотного ручья. Кроме того, лягушки рассказали, что вход в лабиринт стережёт Рыжая ведьма. Впрочем, она не такая уж и злая, постоянно чихает и кашляет, к тому же всё время жалуется, что лишена приятного общества, даже пошутить не с кем.

Делать нечего, пришлось возвращаться назад. В конце концов Фантеркок пришёл к небольшому островку, окружённому густыми зарослями камыша. Несколько оживлённый болотный пейзаж, там росли осины и две маленькие берёзки. Пробираясь через камыши, Фантеркок услышал чиханье и кашель Рыжей ведьмы, а вскоре и увидел её. Сухая, скрюченная фигурка примостилась на пенёчке у самой воды. Давно не знавшие гребня огненно-рыжие волосы спутались и свисали до земли. Конечно, ведьма давно почувяла приближение путника, но как ни в чём не бывало продолжала что-то бормотать себе под нос... Фантеркок остановился, не решаясь идти дальше. Старуха изобразила улыбку и, стараясь быть поласковее, позвала: «Иди сюда, не бойся. Здесь сухо. Я угощу тебя клюковкой, её тут вон

сколько». Нашему кукольному не нужна была клюква, но он принял приглашение, поприветствовал хозяйку острова и справился о здоровье. Ведьма сетовала на частые простуды, сырость местного климата и скуку болотной жизни. Тем временем Фантеркок снял башмаки, вылил из них набравшуюся воду и поставил рядом, чтобы они хотя бы чуточку просушились. А она с интересом рассматривала башмаки Фантеркока, ведь у неё никогда не было обуви.

То ли от скуки, то ли от обычного женского любопытства она принялась расспрашивать Фантеркока о его жизни: кто он, откуда и так далее. Он рассказал, что он — мастер-кукольник, но она не поняла, что это такое, она никогда в жизни не видела куклу. Но недаром говорят, что лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. Фантеркок достал из-за пазухи клоуна, а тот принялся веселить старуху. Он ходил колесом, прыгал и квакал, как лягушка, кричал петухом, лаял собакой на все лады, проделывал разные фокусы. Деревянный человечек явно был в ударе, стихи так и сыпались из него.

*Здравствуй, милый уголок!
В сырости такой
Я до ниточки промок,
Но пока — живой.*

*Здесь не лужа и не речка,
А трясины каша.
В общем, этого местечка
Нет на свете краше*

Потом клоун несколько раз прошёлся колесом и, стоя на руках, внимательно посмотрел на ведьму, после чего выдал:

*Как на Чёрном на болоте —
Рыжая красавица.
Эта мне красавица
Очень-очень нравится.*

— Вот ведь маленький, а смыслённый-то какой, — растаяла старуха.
Фантеркок не поленился и сделал для хозяйки острова

скамеечку, даже украсил её резьбой. Усевшись на скамью, ведьма почувствовала себя значительно лучше, стала реже чихать и кашлять. К вечеру он вырезал из осиновых поленьев два башмака. Рыжей ведьме они пришлись как раз впору, и, надев их и притопнув ногой, она только что не прослезилась от радости.

Ещё один день ушёл на строительство домика, который Фантеркок соорудил из камня. Поселившись в нём, старуха, наверно, впервые в жизни улыбнулась. За долгие годы никто не проявил такой заботы о ней, и, махнув на службу рукой, старуха отбыла Фантеркок к узенькому колодцу, где был вход в лабиринт и предупредила для того, чтобы не попасть в ловушки лабиринта, нужно всегда идти именно туда, где страшнее. А если испугаешься и свернешь в сторону, то пропадёшь, так и останешься под землёй. Теперь Фантеркок узнал, что владения королевы — заколдованный край, населённый призраками. Там постоянно моросит дождь, небо затянуто мглою, днём не видно солнца, а ночью — луны и звезд. Там множество скал и ущелий, а также всевозможных пещер, соединённых подземными ходами, по которым днём и ночью бродят призраки и следят, чтоб никто не нарушал покой их повелительницы. На вершине самой большой скалы — замок, сложенный из серых каменных глыб. Иногда по ночам призраки устраивают королеве праздник. Вечером они водят хороводы вокруг её трона и поют песни, болящие похуже на вой зимней бури, а она при этом сидит, словно каменная статуя.

А ещё носатая старуха была собой первой красавицей на белом свете. Именно поэтому в её владениях запрещены зеркала. В прежние времена она объездила весь мир, заказывала зеркала в лучших мастерских, но ведь требовалось такое, в котором она могла бы видеть отражение первой красавицы, а не старухи с длинным носом. Увы, даже самые лучшие мастера не могли исполнить такой заказ, поэтому ради своего душевного спокойствия ей пришлось просто-напросто запретить зеркала...

ТАЙНЫ ЛАБИРИНТА И ЕГО ОБИТАТЕЛИ

Спустившись до самого дна колодца, Фантеркок оказался в начале подземного коридора и через несколько часов дошёл до первого разветвления. В подземной тишине были

скамью,
для реже
ых поле-
как раз
о что не

который
ём, ста-
долгие
хнув на
енькому
ля того,
да идти
вернёшь
емлёй...
закол-
стоянно
солнца,
щелей,
емными
и сле-
цы. На
ный из
граива-
ководы
на вой
статуя.
щей на
сщены
о, зака-
валось
первой
даже
заказ,
шлось

азался
часов
были



слышны неясные шипящие звуки. Они раздавались из низенькой, узкой галереи. Вскоре оттуда стали выползать огромные гадюки. Честно говоря, Фантеркок здорово испугался. Он хотел убежать, но вовремя вспомнил наставления Рыжей ведьмы и остался на месте. С трудом преодолевая страх и отвращение, стараясь не наступать на извивающихся тварей, Фантеркок потихоньку двинулся вперед. А гадюки, к его удивлению, стали расползаться по своим норам.

Пройдя галерею, он оказался в небольшом зале, где стоял стол, накрытый обветшалой, наполовину истлевшей скатертью, а на столе старинные кубки и два больших серебряных кувшина. Видно, Фантеркок был не первым гостем этого подземелья — вокруг валялись скелеты, среди которых копошились основательно крысы. При появлении Фантеркока крысы зло зашипели и принялись носиться по залу.

Из страшного этого места было два выхода. К одному из них ещё можно было пробраться вдоль стены, а вот дорогу к другому загромождали человеческие кости. Но Фантеркок помнил: надо идти туда, где страшнее. Он было шагнул вперед, но один из скелетов неожиданно чихнул и недовольно проворчал: «Дьявол! Опять пыль в нос попала!» У Фантеркока от страха ноги подкосились, и он случайно наступил обитателю подземелья на ногу, точнее, на истлевшие кости. Кости рассыпались в прах, а скелет жалобно застонал и начал медленно подниматься с пола. Зашевелились и остальные... Фантеркок, перепрыгивая через поднимающихся мертвецов, быстро добежал до выхода из зала.

— Ой, Браун, одолжи мне костыль! — крикнул пострадавший покойник, которому Фантеркок отдал ногу. — Я должен проучить этого парня!

Другой скелет, огромный одноногий верзила в полуистлевшем мундире и треуголке, приподнялся с пола и швырнул своему приятелю костыль.

— Смотри, как бы он не отшиб тебе и вторую ногу, аха-ха-ха. А я вот уже почти двести лет без ноги, — проворчал он, прислонился головой к ножке стола и затих.

Фантеркок не стал дожидаться ужасного мстителя и, спотыкаясь в темноте, со всех ног побежал прочь.

Однако и дальше было не веселее — во тьме коридора светились два жутких красных глаза. Это был огромный паук-людоед, раскинувший здесь свою гигантскую паутину.

фантеркок разглядел запутавшиеся в ней мёртвые человеческие тела, а внизу, на полу, — снова груды костей, сло-
манную пилу и два тронутых ржавчиной пистолета. Види-
мо, побывавшие здесь путники пытались защититься от
паука, но не смогли одолеть это чудовище, покрытое ярко-
зелёным панцирем, из которого торчали длинные, острые
колючки. Фантеркок уже знал, что главное — преодолеть
свой страх, но это было не так-то просто.

Сжав губы, он пошёл к паутине. Паук тоже начал
медленно перемещаться по толстым, липким нитям своей
сети, в подземной тишине его панцирь издавал леденящий
душу скрип. Фантеркок остановился, у него ноги слабели
от страха, а чудовище, все так же медленно перебирая
колючими лапами, поднялось под потолок коридора и при-
готовилось к прыжку. Что было делать? Идти на верную
смерть? Прислонившись к стене, Фантеркок попытался сооб-
разить, как преодолеть очередное препятствие, и вдруг он
услышал злобную ругань ковылявшего вслед за ним скеле-
та.

— Наглый мальчишка, ты посмеял наступить на ногу
старому пирату и даже не спросил прощения! Да ты хоть
знаешь, кто я таков? Я Саймон — медный кулак! Капитаны
кораблей в Южной Атлантике трепетали при одном упоми-
нании моего имени, а ее величество королева Англии
назначила приз в сто тысяч фунтов стерлингов за мою
голову, — бранился старик бродяга.

И тут Фантеркок наконец вспомнил о волшебных ягодах,
дрожащей рукой достал одну из них, съел и тут же про-
пал...

Хромой скелет с костылем появился из-за поворота.
Продолжая ругаться, он проковылял мимо невидимого
Фантеркока, а с потолка на него стремительно прыгнул
паук и принялся опутывать своей ужасной паутиной.

А Фантеркок со всех ног бросился вперёд, и ему каза-
лось, что сердце вот-вот выпрыгнет у него из груди...
Долго он бежал по тёмным, затхлым коридорам подземно-
го лабиринта, уже не надеясь выбраться, и вдруг... Неизве-
стно откуда взявшийся ветерок принёс немного свежего
воздуха. Какое же это чудо — обыкновенный свежий воз-
дух... Но откуда он здесь? Фантеркок остановился и, отды-
шавшись, различил в конце коридора слабый свет. «Неуже-
ли — выход из лабиринта?» — подумал он.

УДИВИТЕЛЬНОЕ ПРЕВРАЩЕНИЕ КОЛДУНИ

Да, это была лестница, и её неровные каменные ступени вели вверх, во владения королевы Серой горы.

Фантеркок был невольно поражён видом открывшейся перед ним местности: в окружавшем его бескрайнем сером пространстве сплошь и рядом громоздились голые скалы, а на самой большой из них стоял мрачный замок, упиравшийся своими башнями в низкое, пасмурное небо, из которого не переставая шёл мелкий холодный дождь.

Фантеркок решил немного отдохнуть и прикорнул в углу пещеры, но вскоре его разбудили странные звуки — то ли тихий плач, то ли стоны... Фантеркок на всякий случай съел ягоду облепихи, чтобы стать невидимым, и вовремя: из тёмного разлома в стене пещеры показались два призрака. Серые лица обитателей заколдованного королевства казались безжизненными, а большие, плоские глаза были лишены зрачков.

Убедившись, что здесь никто не нарушает покой её величества, они побрели дальше, а Фантеркок — за ними. Много дней бродил невидимкой по подземельям и каких только чудес и сокровищ не повидал. Но когда наткнулся среди всех этих алмазов и слитков золота на обыкновенное бревно, каким-то образом оказавшееся под землей, то обрадовался и повсеселел. Руки Фантеркока давно скучали по работе, он вырезал пару кукол-голышей. И, конечно, караульные призраки мигом обнаружили деревянных человечков и отнесли в замок. Днём королева отдыхала, и никто не осмелился её потревожить, поэтому куколок поставили в зале, а вокруг потихоньку собралась толпа призраков. Они молча разглядывали эти единственные на всё королевство игрушки, и, странное дело, их мёртвые, плоские глаза стали оживать, на них появились зрачки...

Зато королева, увидев деревянные малышей, затряслась от гнева.

— Где вы взяли эту мерзость, это уродство?

Призраки почему-то молчали, и это привело королеву в ярость. Она приказала немедленно разыскать неизвестного злодея, осмелившегося нарушить покой в её владениях, и доставить в замок живым или мёртвым.

Но поиски были тщетны. То ли волшебные ягоды спасали Фантеркока, то ли призраки не проявили должного



усердия, но приказ выполнен не был, а Фаунтеркок случайно подслушал один разговор.

— Ох, задал же нам работу этот злоумышленник, — тяжело вздыхая, жаловался один призрак другому. — Ищем-ищем, а всё напрасно.

— И чем они королеве не понравились, игрушки эти... — отозвался второй. — Лично я ничего более красивого в жизни не видел.

— Тише ты!

— А что я такого сказал?

— Разве ты не знаешь, кто у нас тут самый красивый и, кстати, самый добрый?

— Ой, действительно! Самая красивая и добрая — наша королева, — нарочито громко сказал второй и на всякий случай оглянулся.

— Даже зеркала не могут передать всю её красоту! Лучше бы этот злодей вырезал нашу королеву во всей её красе! — громко выкрикнул другой, и они побрели дальше искать неведомого нарушителя порядка, а Фаунтеркоку вдруг показалось, что за серой внешностью унылых призраков спрятаны несчастные люди, которых держит в плену чья-то злая, лютая сила...

К следующему вечеру деревянная статуэтка была готова: огромный нос крючком, глаза-бусинки и чахлые кудряшки, свисающие из-под чепца...

Когда королева увидела найденную статуэтку, она остолбенела, и в остановившемся взгляде своей повелительницы призраки обнаружили что-то такое, чего никогда раньше не видели, — это был страх.

Всё замерло вокруг. Призраки молчали, затаив дыхание. Но вот, овладев собой, королева слабым движением руки отправила их вон. Они с облегчением восприняли такой исход дела и быстренько разошлись, а через день, придя во дворец, вдруг заметили, что королева стала чуть-чуть ниже ростом, а на кончике её длинного носа появилось странное чёрное пятно. С каждым днём королева становилась всё ниже и ниже, а пятно на носу увеличивалось, постепенно превращаясь в некое подобие шарика...

Как-то собрав подданных, она долго бранила их, а потом железным голосом спросила, не сомневается ли кто-нибудь в том, что она добра и хороша собой, как никто другой на белом свете. Но они молчали, так как не смели сказать

правду, но и лгать больше не могли. Она, кажется, всё поняла и медленно удалилась в спальню.

На следующий день унылые подданные как всегда собрались во дворце в ожидании выхода королевы. Но она не появлялась. Призраки забеспокоились. Подождав несколько часов, они решились потревожить свою повелительницу и постучали в дверь спальни. Потом — ещё раз. Наконец, робко приоткрыли дверь и заглянули в комнату. Королевы не было, а в постели почему-то лежала обыкновенная серая крыса и жалобно стонала. Находясь в полном замешательстве, один из призраков шепнул другому: «Смотри, крыса забралась в постель...» Крыса же, услышав это, вдруг пронзительно запищала: «Крыса, крыса, крыса, и-и-и», с визгом спрыгнула с постели и через залы, коридоры и лестницы выбежала из дворца...

ЕГО ВЕЛИЧЕСТВО КОРОЛЬ ГУСТАВ

Стоило крысе выскочить из замка, как случилось невиданное: над серыми скалами загремел гром, засверкали молнии, поднялся ветер, а нудный морозящий дождь перешел в настоящий ливень. Целый шквал воды обрушился с неба на землю. Гроза бушевала изо всех сил, и вот, когда она прошла, ночь сменилась утром, ветер разогнал тучи, землю осветило яркое летнее солнце... Но на этом чудо не кончилось: на месте голых камней выросли деревья и травы, лепетала молодая листва, а в ней засвистели на сто голосов всевозможные птицы, а призраки... Призраки исчезли! Ведь заколдованного королевства больше не существовало. А в расколдованном королевстве призраки стали тем, кем они были на самом деле, — людьми. Дети обняли родителей, а родители — детей. И все заспешили домой — сколько лет бродили они тут под дождем...

Фантеркок стоял на холме и с удивлением смотрел на зелёный солнечный край, полный городов, городков и деревушек, в которых жили, оказывается, весёлые, добрые люди... Под курткой у него зашевелилось — это выбирались на волю клоун и лягушонок. И как же они были удивлены, разглядев всё вокруг... Но ещё больше удивились они, разглядев, как изменился Фантеркок! Выпрямился, стал высоким и плечистым молодым человеком. Он взял своих верных друзей на руки и пошёл к замку, кото-

рый тоже теперь было не узнать. Оранжевые черепичные крыши и сложенные из красного кирпича зубчатые стены ярко выделялись на фоне голубого неба, шпили на белокаменных башнях были украшены золотыми флажками. Издалека замок казался большой-пребольшой игрушкой.

Серые каменные столбы, стоявшие у главных ворот замка, мгновенно превратились в рыцарей, одетых в начищенные до ослепительного блеска доспехи. По команде своего капитана рыцари построились ровными рядами, а он вышел навстречу Фантеркоку, церемониальным шагом приблизился к нему и обратился с громким приветствием. Но при этом он почему-то всё время называл нашего кукольника королем Густавом, и никак иначе. Вот тут-то Фантеркок и вспомнил слова лесной феи о загадочном короле Густаве. Избавив жителей этого живописного края от злой колдуньи, он неожиданно стал обладателем богатого королевства, а к тому же хозяином прекрасного замка...

Но хоть и стал Фантеркок королём Густавом, а на следующий день собрался в дорогу и покинул свои владения — ведь он так давно не видел маму. Отважный клоун и деревянная лягушечка отправились с ним.

У Чёрного болота лягушка просила притормозить — ей хотелось заскочить в гости к подружкам. И славный король Густав отпустил её и просил передать привет и его благодарность Рыжей ведьме. Да только и Рыжая ведьма исчезла. Оказывается, сообщила, вернувшись, лягушечка, а вместо неё появилась светловолосая девчонка. Она тут же вспомнила, что ей давно пора идти домой — там ждут родители. Так что от ведьмы осталась лишь резная скамеечка. Теперь на ней сидят лягушки, причем по очереди, так как на всех сразу места не хватает.

Через несколько дней король Густав был в родном Хаффеиберге и поспешил к маме. Как вы думаете, узнала она своего сына, бывшего карлика и горбуна, в молодом и статном короле? Кто подумал, что нет, тот ошибся: узнала, в тот же миг и тут же расплакалась, но это были слёзы радости.

А вот король Клаус, конечно, не разглядел в короле Густаве бывшего придворного кукольника... В честь него был дан обед, а потом, гуляя с принцессой по саду, гость вдруг увидел своих старых знакомых: в глубине беседки, укрытой диковинным вьюнком, на маленьком мраморном

столике лежали две деревянные куклы, когда-то сделанные его собственными руками, и принцесса рассказала ему грустную, таинственную историю о пропавшем придворном кукольнике, маленьком, сгорбленном, добром человечке...

И принцессе, и её внимательному собеседнику этот день запомнился на всю жизнь, и не случайно, так уж получилось, что они сразу понравились друг другу. А вечером гость сказал королю Клаусу, что он хотел бы взять в жёны его дочь...

КУКЛЫ ВОЗВРАЩАЮТСЯ ДОМОЙ

Король Густав часто навещал тестя, и всегда в Хаффенберге его ждал радушный приём. Однажды ночью он надел простую одежду и пошёл в лес, ноги сами вели его по знакомым тропинкам. Вот и родник, окружённый зарослями черники... Фея обрадовалась своему старому знакомому, а он спросил её про кукол, которых когда-то оставил здесь.

— Они возвратились домой, в своё дерево, — сказала фея, и он направился к волшебному дубу, из которого когда-то делал свои игрушки. Мощные ветви дали приют птицам, сквозь шелест листьев из гнёзд доносились тоненькие голоса птенцов.

Неожиданно королю показалось, будто бы одна веточка сказала другой:

— Ой, смотри, мой папочка Фантеркок пришёл. Я так по нему соскучилась!..

А вот и другая зашелестела:

— Наконец-то я дождалась старшего братца, — мы очень давно не виделись.

Он нежно погладил их, а они мягкой листвой касались его плеч и лица.

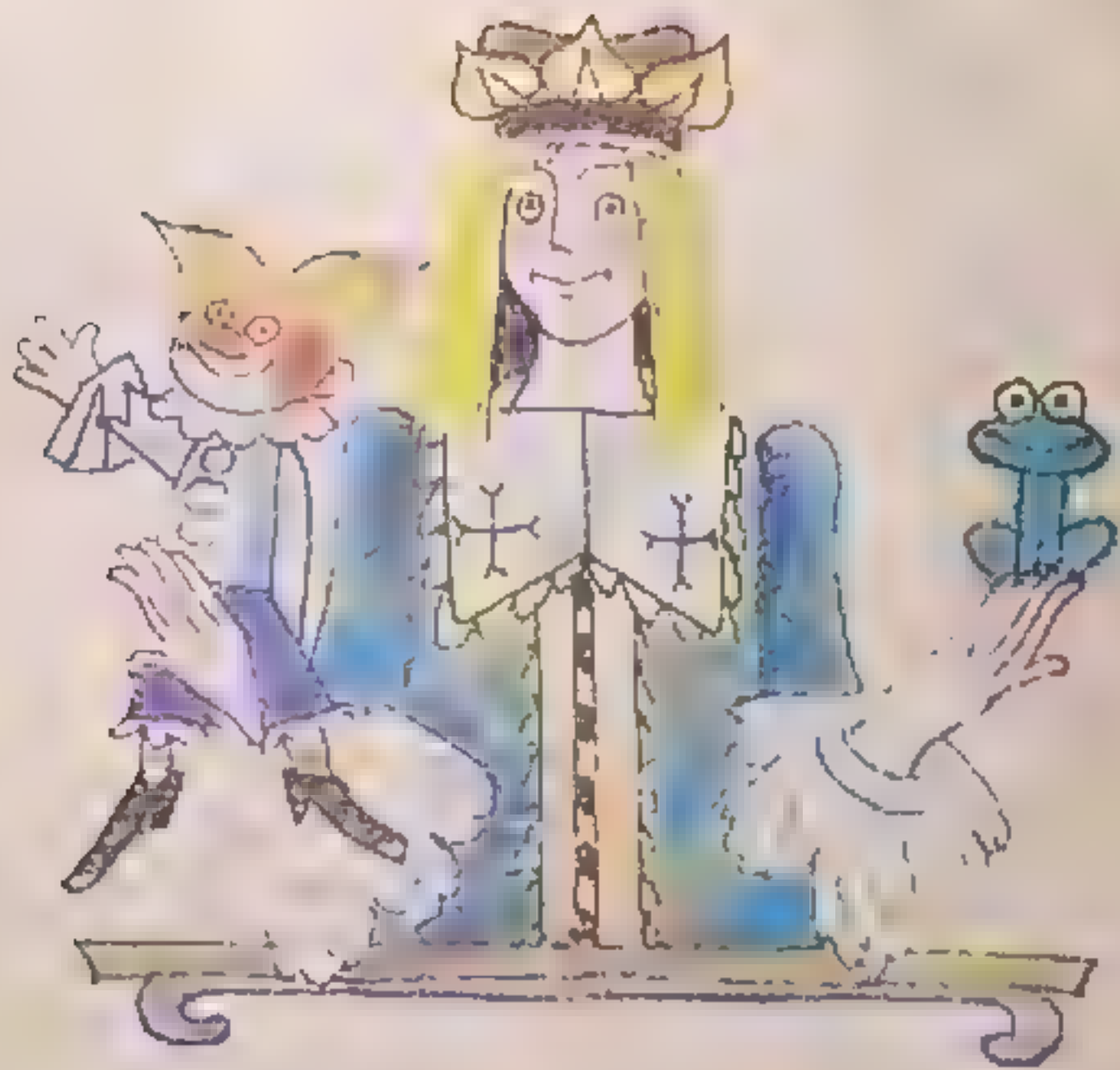
Вернувшись из леса, он спросил своего отважного клоуна и деревянную лягушечку, не скучают ли они по своим друзьям, оставшимся в лесу. А они грустно ответили, что им, конечно, и здесь хорошо, но ведь у каждого есть свой дом. Тогда он отнёс их к волшебному дубу, попрощался и расцеловал их, а они чуть было не разревелись. Он посадил их на ветви дерева, и уже через несколько секунд вместо лягушки выросла маленькая веточка, а вместо клоуна — другая, только побольше.

Каждый раз, приезжая в Хаффенберг, он обязательно

ходил в лес, чтобы навестить своих маленьких друзей, слушал живой шелест листвы и с благодарностью вспоминал доброту своих деревянных друзей.

В заключение этой истории могу сказать, что король Густав до конца своих дней был счастлив в супружестве и прожил долгую жизнь.

И ещё: жена короля Клауса, кажется, о чём-то всё же догадалась и больше никогда не наказывала слуг...



ЛЕЧЕБНЫЕ
ПИСЬМА

АПТЕЧКА
БИБЛИОТЕЧКА

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ И БЕССОННИЦА

Массаж против боли
Целебный чай
Акупунктура
Секреты фэн-шуй
Психология сна



Письма читателей
Советы специалистов
Народные рецепты

Дача

НАСТОЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ

Гороскоп

ЛЮБЛЮ ЦВЕТЫ!

Порадуйте себя и свои цветы!

- Яркий, красочный журнал в удобном формате.
- 64 страницы самых актуальных советов.
- Гороскоп цветовода, мастер-класс, аптека на подоконнике.
- Лунный календарь.
- Письма читателей и секреты цветоводства.

Всего за

15 руб.

ЛЮБЛЮ ЦВЕТЫ!

Новинка!
всего за **15** руб.

ЦВЕТОВОД
ГОРОСКОП
№ 2011 год



Вы любите и умеете выращивать цветы?
Знаете секреты? Поделитесь опытом!

Автор каждого отрывочного письма получит

500 руб.!



Цикламен

Красота и польза
разноцветных
«бабочек»



Ананас

Плоды, выращенные
на подоконнике,
вкуснее покупных

Уже в продаже!

ЛЮБЛЮ ЦВЕТЫ!

Порадуйте себя и свои цветы!

- Яркий, красочный журнал в удобном формате.
- 64 страницы самых актуальных советов.
- Гороскоп цветовода, мастер-класс, аптека на подоконнике.
- Лунный календарь.
- Письма читателей и секреты цветоводства.

ЛЮБЛЮ ЦВЕТЫ!

ПОДПИСНОЙ ИНДЕКС ПО КАТАЛОГУ «ПОЧТА РОССИИ» 44201

НАСТОЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ ЦВЕТОВОДА

№1 ЯНВАРЬ 2011

Новинка!
всего за **15 руб.**

ЦВЕТОЧНЫЙ ГОРОСКОП
на 2011 год



ТЕМА НОМЕРА

Азалия – СИМВОЛ ДОЛГОЙ ЖИЗНИ

Вы любите и умеете выращивать цветы? Знаете секреты? Поделитесь опытом! Автор каждого опубликованного письма получит

500 руб.!



Цикламен
Красота и польза разноцветных «бабочек»



Ананас
Плоды, выращенные на подоконнике, вкуснее покупных

Уже в прол

анонс

Новинка!

моя прекрасная
Дача

*Библиотечка
дачника*

Тамара Соболева

ВАШ ЯГОДНЫЙ САД



**Выбор сорта
и уход**

**Секреты щедрого
урожаа**

Лекарства из ягод

В этой книге и опытный садовод, и новичок найдут для себя много нового и полезного. Вы не только избавитесь от проблем, но и сможете обновить свой ягодный сад за счет малоизвестных, но чрезвычайно полезных ягодных культур.

Выбор сорта, посадка, уход, борьба с вредителями – все эти проблемы вы решите раз и навсегда, прочитав эту книгу.

Успейте купить!

Новинка!

моя прекрасная
Дача

Библиотечка
дачника

№21/С 2010

Тамара Соболева

ВАШ ЯГОДНЫЙ САД



Выбор сорта
и уход

Секреты щедрого
урожа

Лекарства из ягод

В этой книге и опытный садовод, и новичок найдут для себя много нового и полезного. Вы не только избавитесь от проблем, но и сможете обновить свой ягодный сад за счет малоизвестных, но чрезвычайно полезных ягодных культур.

Выбор сорта, посадка, уход, борьба с вредителями – все эти проблемы вы решите раз и навсегда, прочитав эту книгу.

Успейте

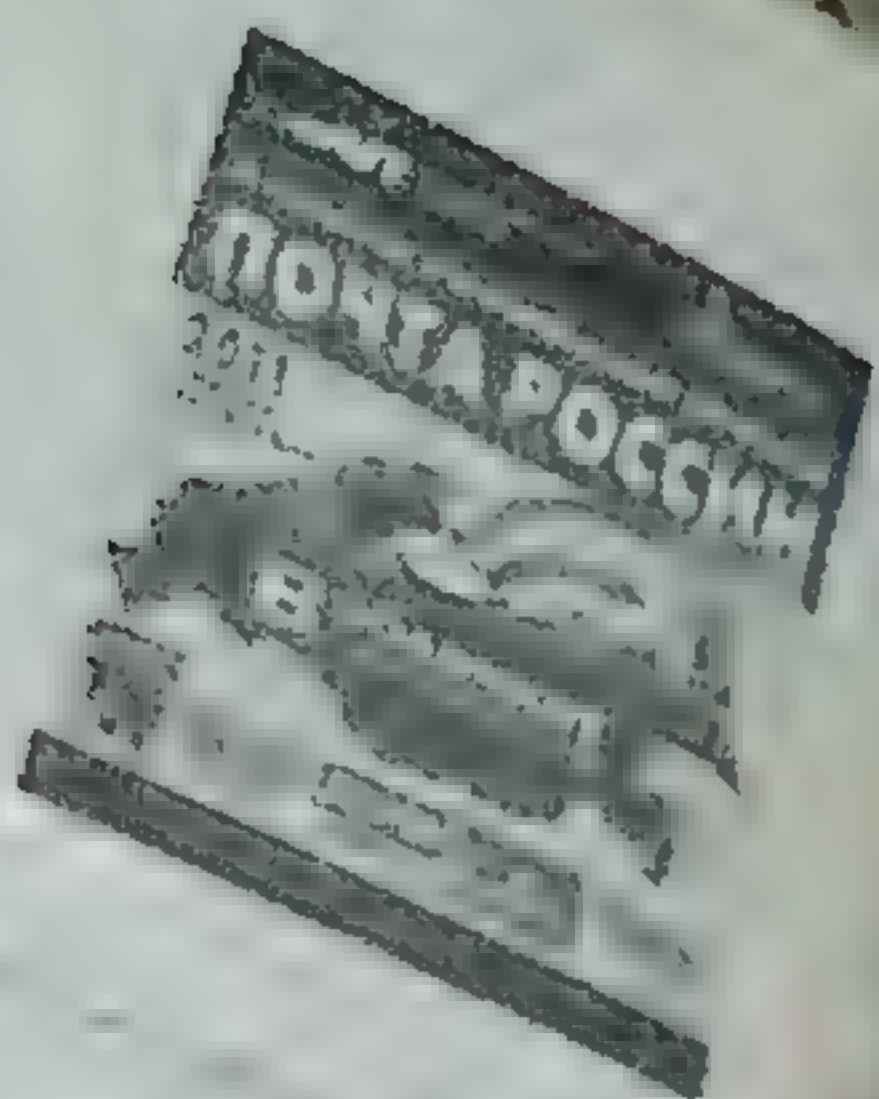
10052



4 607038 590419

ПАТЕНТНОЕ БЮРО

Тревога (научно-фантастиче- 26
каз) 30
ясноярска 32



Ф. СП-1
35337
(индекс издания)

количество
комплект

10	11	12

рес)

337

ия)

12

Дарья

ваша лучшая
подруга!

ежемесячный
женский журнал

же о красоте,
моды, здоровье,
любви, семье
и детях

В каждом номере:
актуальные темы,
свежие идеи,
полезные советы,
вкусные рецепты,
советы специалистов,
гороскоп, советы ясновидящей,
лунный календарь!

Спрашивайте
в киосках
вашего города!



ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Дарья

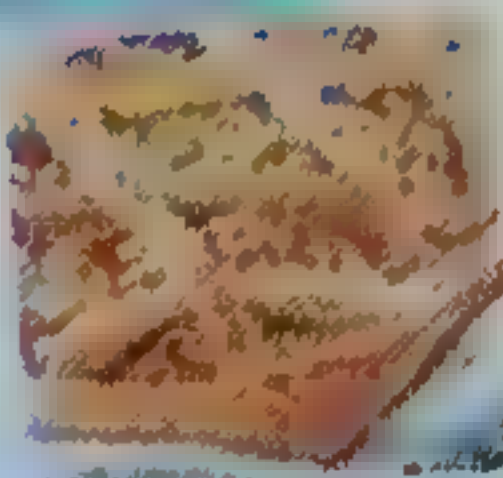
7 правил
здорового
питания



Фэн-шуй
для вашей
спальни

Зимняя
вязаная мода

Рецепты
пышных
пирогов



Массаж против
целлюлита

Образ
для семейных
счастливых

Секреты хорошего
настроения

ЕЖЕМЕСЯЧНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЖЕНЩИН

Дарья

12 идей для
встречи
Нового года



Брэд и
Анджелина
история любви

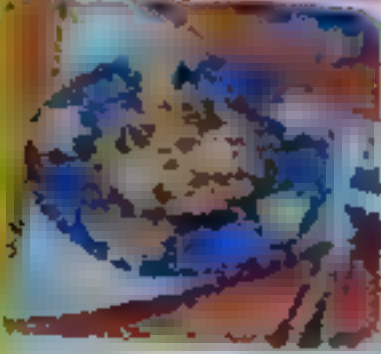
Дарья

12 идей для
встречи
Нового года



**Брэд и
Анджелина**
история любви

**Как выглядит
моложе**
Секреты макияжа



Праздничные блюда

ГОРОСКОП-2011

А также
в номере:

Как сделать подарок особенным?
Идеальный вечерний наряд
Эротический массаж для любимого

Как не...

Дарья

7 рецептов
ледяного
массажа



**Принцесса
Диана**
История любви

**Вкусные
блюда
из курочки**



**5 секретов
любящей пары**

На будущее: романтические идеи

АПТЕЧКА БИБЛИОТЕЧКА

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ. БЕССОННИЦА

Как часто болит у нас голова! Пожалуй, это единственная боль, к которой человек если и не привык, то относится, мягко выражаясь, легкомысленно. И зря. Потому что причиной головной боли может быть как пустяк, так и серьезный сбой в работе внутренних органов. Как отличить эпизодическую головную боль от симптомов болезни? Почему голова болит от напряжения, и что делать, чтобы этого не происходило? Как научиться сдерживать бурные эмоции, которые нередко вызывают головную боль? На все эти вопросы вы найдете ответы в новом выпуске «Аптечки-библиотечки». Кстати, избавиться от головной боли можно, всего лишь изменив некоторые привычки и гастрономические пристрастия. А иногда стоит просто помассировать голову, и боль проходит.

Гораздо труднее бывает справиться с другой бедой: бессонницей. Почему мы вдруг лишаемся сна? Что делать, чтобы нормализовать сон? Прочитав эту книгу, вы сможете разобраться в причинах вашей бессонницы и, следовательно, выбрать подходящее средство для борьбы с этой проблемой — например, звуки природы, которые сделают ваш сон безмятежным и крепким.

Вооружайтесь знаниями и никогда не болейте!

СОДЕРЖАНИЕ

Почему болит голова

Главные причины	3
Головная боль напряжения	4
Контролируйте эмоции	6
Спазмы сосудов	7
Проверьте давление	8
Простуда или мигрень?	9

Народные средства от головной боли

Обезболивающие компрессы	11
Выбираем гомеопатию	12
Пейте соки!	13
Кисломолочные напитки	14
Выбираем травы	15
Лучшие рецепты	16

Целебный чай

Какой полезнее?	19
Как заваривать чай	20
Чайные напитки	22
Медовая трава	24
Ароматное обезболивающее	26

Массаж против боли

Профилактика важнее всего	29
Самомассаж при головной боли	31
Массаж сухой щеткой	32
Если голова болит от давления	33
Выдохните боль	35
Устала шея – болит голова!	36
Снимаем приступ мигрени	37

Мигрень

Портрет мигрени	39
Как избежать приступов	40
Диета при мигрени	42
Чем опасна мигрень?	43
Первая помощь	44
Лечебные травы	46
Эффективные сборы трав	47
Принимаем ванны	48

Загадки сна

Что мы знаем о сне	51
Сколько надо спать?	53
Что такое бессонница?	55
Лучше – без снотворных	58
Почему мы зеваем?	60
Сон и часовые пояса	62

Подготовка ко сну

Правильная спальня	65
Что мешает заснуть	66
Советы фэн-шуй	68

Психология сна

«Расслабляюсь и засыпаю...»	73
Усыпляющие звуки	74
Шумовой эффект	76
Музыкотерапия	77
Звуки природы	78
Как вы спите?	80
Сон как ключ к подсознанию	82
Расшифровываем сны	84

Лечим бессонницу

Гуляйте на здоровье	87
Бессонница и гормоны	89
Ароматерапия на страже сна	90
Снотворные подушки	92
Фитотерапия	93
Водолечение	94
Поможет ли диета?	96
Пейте молоко	97
Мед – лучшее снотворное	98
Вкусно и полезно	99

Боремся с храпом

Дышите, не храпите	101
Можно ли не храпеть?	103
Лечебные капли и полоскания	104
Как влияет лишний вес?	106
Зарядка для храпунов	107
Полезные продукты	108
Боритесь с упрямством!	110

Почему болит голова

Главные причины

Говорят, что в мозгу нет болевых рецепторов. Так откуда же берется головная боль?

Нина Васильева, г. Барнаул

Согласно данным научных исследований, почти 40% населения Земли страдают от эпизодических головных болей. Важно понимать, что боль в голове — это не болезнь. Она является лишь симптомом неполадок в организме. Тупая и охватывающая всю голову или острая пульсирующая головная боль может сопровождать великое множество заболеваний самого различного происхождения. Голова может заболеть от простого перенапряжения и усталости или в результате стресса. Но головная боль может появиться и при простуде или гриппе, являясь признаком интоксикации организма, а также при повышении дав-

ления, как реакция на состояние сосудов.

Если головные боли беспокоят вас с «завидной» регулярностью, то просто необходимо обратиться к врачу для выяснения причин. Постоянно глушить боль таблетками, не установив ее причину, по меньшей мере легкомысленно. Одно дело — в разовом порядке принять при сильной простуде жаропонижающее средство, которое заодно снимает сильную головную боль, и совсем другое — пить таблетки несколько раз в неделю и не понимать, где находится источник боли. Лекарства от боли могут на какое-то время замаскировать головную боль, но это только усугубит те-

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ. БЕССОННИЦА

чение болезни — источника боли. Кроме того, обезболивающие препараты имеют массу побочных эффектов и могут вызвать появление проблем со здоровьем, тем более если принимать их бесконтрольно.

Мозг человека не имеет болевых рецепторов, сигнализирующих о боли, и не в состоянии ощущать воздействие на свою ткань. С самим мозгом можно делать что угодно: человек все равно ничего при этом не почувствует. Откуда же тогда берется головная боль? На самом деле ощущение этой

боли вызывают у нас чувствительные болевые рецепторы твердой мозговой оболочки, расположенной между мозгом и костями черепа. Источником боли может быть также реакция на определенные воздействия многочисленных рецепторов мышц и сухожилий, покрывающих кости черепа. Поэтому причинами головной боли могут быть самые разные процессы, воздействующие на твердую оболочку мозга, мышцы и сухожилия, а также нагрузка на нервную систему (нервные стрессы).

Головная боль напряжения

Расскажите, пожалуйста, что такое головная боль напряжения и отчего она может возникнуть?

Антон Федорович Миронов, г. Нижний Новгород

Среди всех головных болей наиболее часто (примерно в 70% случаев, то есть в подавляющем большинстве) встречаются так называемые головные боли напряжения. ГБН — это головная боль, возникающая в ответ на психическое напряжение, которое наступает в результате острого или хронического стресса либо после работы, требующей длительного умственного напряжения. При этом психическое напряжение может сочетаться с перенапряжением мышц шеи и головы. ГБН могут наблюдаться

у больных всех возрастных групп. Женщины от этих болей страдают немного чаще, чем мужчины.

ГБН — это обычно сжимающая, стягивающая, сдавливающая, монотонная боль. Пульсации для нее не характерны. Причем голова болит симметрично с двух сторон. Характерно, что ГБН не усиливается при физической работе и движениях.

Когда ГБН достигает своего пика, могут появиться такие симптомы, как светобоязнь, болезненное восприятие звуков или тошнота, но они неярко выражены и одновре-

менно никогда не проявляются. Помимо головной боли у человека появляются повышенная раздражительность, постоянное чувство усталости, быстрая утомляемость, нарушение сна и аппетита. К причинам ГБН также относят длительное напряжение мышц, возникающее из-за неудобных поз, например, во сне или на рабочем месте.

Весьма значительную роль среди причин ГБН играет избыточный прием лекарств, в частности, анальгетиков или транквилизаторов. Постоянное питье таблеток может усилить боли и даже вызвать депрессию. Если у человека уже есть хроническая головная боль напряжения, то усилить ее могут определенные факторы. К ним относятся прием алкоголя, работа в душном

помещении, физическая нагрузка, смена погоды. Недостаточный сон и нерегулярное питание в течение дня также можно отнести к факторам-провокаторам боли.

Эпизодические головные боли напряжения легко снимаются отдыхом, массажем, разовым приемом обезболивающих. А от хронических болей надо избавляться комплексным методом. Постарайтесь обязательно наладить режим дня, сна и отдыха. Важно спать не меньше 8 часов, на удобной постели, учиться расслабляться и достигать эмоционального спокойствия. Для этого надо обратиться к психотерапевту и невропатологу. Хороший эффект может дать остеопатия, которую желательно сочетать с иглорефлексотерапией и психотерапией.

Личный опыт

Успокойте нервы!

Я обратилась врачу по поводу хронических головных болей. Меня долго обследовали, но ничего не нашли. Я пошла в другой медицинский центр, и там терапевт сразу же отправила меня к психотерапевту. Она заподозрила, что мои боли связаны с нервными перегрузками. Оказалось, что терапевт была права — я уже год мечтала поменять работу, но у меня не получалось, а на старой работе меня не устраивало практически все. Из-за этого я постоянно ходила напряженная и сосуды были все время пережаты. Пришлось пройти курсы психотерапии, благодаря которым я стала упорно искать новую работу и нашла ее. Мне выписали расслабляющий массаж и успокаивающие ванны. Одновременно пила пустырник и таблетки на основе зверобоя, которые помогают от депрессии. Лечилась я 3 месяца, и теперь ничего не болит. На другой работе мне очень нравится, и я перестала напрягаться.

Виктория Ридченко, г. Донецк

Контролируйте эмоции

Стоит мне пережить неприятность, как голова начинает раскалываться. Это происходит довольно часто, и я уже начала сомневаться, что причина в стрессах. Может ли от эмоционального напряжения разболеться голова?

Ольга Даниловна Светлова, г. Санкт-Петербург

Головные боли в результате эмоционального напряжения — не редкость. Голова может начать болеть после неприятного разговора или какого-то события, вызвавшего сильную эмоциональную реакцию. Известная целительница Луиза Хей говорит о том, что голова начинает болеть у человека в тот момент, когда он чувствует себя неполноценным или униженным. Мы не можем простить себя за это — и возникает головная боль.

Если причина головной боли кроется в эмоциональной сфере, то могут помочь методы медитации, аутотренинг или такой интересный метод, как визуализация. Сядьте в удобное кресло, расслабьтесь, дышите ровно и спокойно. Можете провести небольшой сеанс самовнушения, повторяя фразы «я спокоен и расслаблен, мое дыхание ровное и спокойное, сердце бьется ровно и спокойно, я отдыхаю». Затем постарайтесь понять или представить, как выглядит ваша боль. Ощутите, какая она — большая или маленькая, острая, как игла, или тупая, будто на голове лежит какой-то тяжелый



предмет. А может быть, вашу голову кто-то обхватил крепким металлическим обручем? Ощувив и представив источник боли, уберите его — снимите воображаемый обруч или уберите тяжелый предмет, мысленно унесите или отбросьте источник боли подальше и возвращайтесь на свое место (все это делайте в воображении).

В заключение закрепите результат тем, что вспомните какое-нибудь уютное и приятное для вас место на природе. Вы можете придумать такое место самостоятельно или использовать уже готовую картинку, глядя на нее. Все

же лучше включить воображение и остаться с закрытыми глазами. Наслаждайтесь и любуйтесь природой, ее красотой, окружающим вас покоем. Дышите спокойно, сидите на берегу придуманного озера или прогуливайтесь потихоньку по лесу, слушая воображаемых птиц

или журчание ручейка. Кстати, вы можете использовать и диск со звуками природы — это поможет включить воображение. Закончите сеанс лечения самовнушением фразами «я спокоен и здоров, я уверен в себе и совершенно здоров, я чувствую себя отдохнувшим».

Спазмы сосудов

Когда у моей мамы начинает болеть голова, она говорит, что скоро поменяется погода. Можно ли по появлению боли предсказывать погоду или это все сказки?

Елена Иванова, г. Мурманск

Боль как реакция на изменение погоды встречается у людей с чувствительными сосудами. Такая боль возникает в ответ на перепады атмосферного давления, температуры или на изменение геомагнитной обстановки. Все это влечет за собой спазм сосудов головного мозга и возникновение головной боли.

Несложное исследование, позволяющее примерно оценить состояние сосудов мозга, — реоэнцефалограмма (РЕГ). Сделать ее можно даже в районной поликлинике. Если у вас, по данным такого исследования, имеются спазмы сосудов головного мозга, то при головной боли подойдут спазмолитические препараты. Также помогут анальгетики и комплексные препараты, расширяющие сосуды

(лучше выбирать их по рекомендации врача). Применять подобные многокомпонентные препараты, содержащие анальгин, нельзя при аллергической реакции на него.

При затруднении венозного оттока из сосудов мозга (частый признак его — головные боли с утра, после сна) неплохой эффект оказывают препараты, улучшающие венозный кровоток, — например, такие, которые имеют в своем составе траву гинкго билоба.

При чувствительных сосудах желательно бросить курить или хотя бы сократить количество выкуриваемых сигарет. Обязательны прогулки на свежем воздухе, достаточный сон. Помогают также гомеопатия и фитотерапия с использованием трав-спазмолитиков.

Проверьте давление

У мужа постоянные головные боли, и я думаю, что это от скачков давления. А он не верит и не хочет даже измерить его. Как можно определить по головной боли, повышено у него давление или понижено?

Наталья Сергеевна Амосова, г. Саратов

У людей со скачками давления головная боль является обычным явлением, причем страдают как гипертоники, так и те, у кого давление низкое.

Для гипотонии характерна боль в висках, а при повышении давления — в затылке. Ее появление напоминает о том, что необходимо регулярно следить за своим состоянием, систематически измерять давление и корректировать дозы гипотензивных (понижающих давление) препаратов.

Сейчас имеется большое количество разных по цене аппаратов для измерения давления. Среди них есть и такие, которыми даже пожилой человек может пользоваться без посторонней помощи. Врач поможет вам выбрать подходящий аппарат, подберет для вас лекарство от давления и определит нужную дозу.

При небольшом однократном подъеме давления обычно бывает достаточно просто полежать в положении, когда голова выше туловища.

При высоком давлении поможет

настойка пиона, валерианы, пустырника.

Если голова болит в результате гипотонии (пониженного давления), нужно прежде всего отрегулировать давление.

Хороший эффект могут дать экстракты элеутерококка, родиолы, настойки лимонника, аралии, заманихи, различные препараты, содержащие женьшень.

При нарушении тонуса сосудов можно посоветовать также аминокислоту глицин, улучшающую обмен веществ в мозге и оказывающую успокаивающее действие. Это свойство глицина немаловажно, ведь нередко голова начинает болеть в результате стресса, да и давление от этого может подскочить.

При головных болях, связанных с гипотонией, сами по себе обезболивающие средства малоэффективны. Боль уменьшается в результате приема препаратов с кофеином (он повышает давление) и в горизонтальном положении (улучшается приток крови к голове).

Простуда или мигрень?

У меня часто болит голова, и я не всегда могу понять, в чем причина. Как различить боль от простуды и мигрень? А может, виноват позвоночник?

Ольга Борисовна Наскина, г. Тула

В любом случае головная боль говорит о неполадках в организме и требует внимания к себе. Иногда достаточно просто отдохнуть, поменять неудобное положение или сделать массаж шеи и головы, чтобы боль отступила.

1 Если головная боль нарастает постепенно и сопровождается заложенностью носа, першением в горле, повышением температуры и другими признаками простуды — это, как правило, начало гриппа или другого ОРВИ. В этом случае надо сразу же сделать горчичную ванночку для ног, выпить теплого чая с медом и лимоном и лечь в постель.

2 Если температура и давление нормальные, то нужно прощупать пальцами голову, особенно за ушами, на границе головы и шеи, область носогубной складки, брови, а также надплечия и ключицы. При головной боли, причина которой — остеохондроз, в этих местах будет отмечаться болезненность. Особенно часто такая боль появляется в результате длительной работы за компьютером в

неправильной позе, когда голова выступает вперед. В этом случае перегружается шейный отдел позвоночника. Сосуды пережимаются, и появляется боль — иногда даже хроническая, периодически возвращающаяся.

3 Мигрень является причиной головных болей, локализующихся, как правило, в одной половине головы. Часто она сопровождается тошнотой, повышенной чувствительностью к свету или звуку. При мигрени человек выпадает из активной жизни на период от 24 до 72 часов — именно столько обычно длится приступ мигрени.

4 К другим причинам головной боли относятся серьезные заболевания организма. Это могут быть ишемическая болезнь сосудов головы или сосудов сердца, новообразования в головном мозге и другие заболевания. При хронических болях, которые не снимаются таблетками и процедурами, надо обязательно обратиться к врачу для обследования и постановки правильного диагноза.

Контроль за давлением

Когда я вышел на пенсию, меня стала беспокоить головная боль. Я пил таблетки, но они помогали ненадолго, а иногда вообще не помогали. Жена все уговаривала меня сходить к врачу, но мне очень не хотелось. Поликлиники, очереди, белые халаты, аптеки – все это не для меня. Лишь в тоску вгоняет и всякие мысли грустные навеивает.

Но однажды я простыл, и пришлось вызвать доктора на дом. Она измерила мне температуру и давление, которое неожиданно оказалось повышенным. Врач спросила, пью ли я таблетки от давления, а я ответил, что даже не знал о своем давлении.

Она выписала мне специальные таблетки от давления, и когда я начал их принимать, у меня полностью прошли головные боли. Оказывается, иногда все-таки доктора бывают полезны, ведь они могут поставить диагноз, и становится понятно, от чего лечиться, чтобы стало легче.

Может, если бы не тот случай, я так бы и жил с давлением и головной болью. А ведь это опасно, потому что провоцирует инфаркты и инсульты. А теперь у меня голова не болит, и за сосуды я спокоен.

Григорий Васильевич Соломатин, г. Брянск

Народные средства от головной боли

Обезболивающие компрессы

Какими компрессами можно снять головную боль? Достаточно ли просто приложить мокрую тряпочку на лоб или к воде лучше что-то добавить?

Крутова Инга, г. Псков

Компрессы при головной боли являются практически безвредным и несложным методом снятия головной боли. Для компресса используется как обычная вода, так и фитонастои, соки, а также эфирные масла и овощи.

- Теплым соком облепихи смочите хлопчатобумажную ткань и положите ее на лоб на 10-15 минут. При высыхании ткани смочите ее снова.

- В стакане кипятка заварите 1 ст. л. черного чая. Настояв, разведите в нем 1/2 ст. л. крупной соли, смочите настоем марлю и приложите ее к стопам ног (при высыхании повторите). Так сделайте 2-3 раза.

- Можно прибинтовать ко лбу и вискам свежий капустный лист, предварительно скомкав его, чтобы он пустил сок. Капустный сок богат ионами калия. Этот микроэлемент способствует нормализации сосудистого и мышечного тонуса, что в свою очередь приводит к эффективному снижению боли.

- Хороши припарки (паровые ванны). 50 раз нужно вдыхать пар доведенной до кипения смеси яблочного уксуса и воды (1 ч. л. уксуса на 1-2 л воды).

- Многие эфирные масла обладают болеутоляющими свойствами. Удобный способ применения масел против головной боли

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ. БЕССОННИЦА

— это холодный компресс на лоб и виски. Добавьте 5 капель масла в маленькую мисочку с холодной водой, намочите в ней кусочек чистой материи и наложите его на лоб и виски. Можно сделать и по-другому: вотрите с помощью мягкого массажа две капли масла непосредственно в виски.

● **Лавандовое масло** обладает расслабляющим, согревающим и болеутоляющим свойствами, это одно из самых мягко действующих масел. Если есть напряжение в мышцах шеи, наложите горячий компресс одновременно на шею и верхнюю область спины (пропорции те же, что указаны выше для холодного компресса).

● **Масло мяты перечной** можно использовать в равных количествах с лавандовым эфирным маслом для компресса на лоб и виски, и массажа висков, как было описано выше. Оно дает прекрасный освежающий эффект и очень полезно для снятия головной боли и облегчения состояния при насморке и заложенности носа.

● **Масло, полученное из розмарина**, оказывает еще большее стимулирующее действие на центральную нервную систему. Оно является средством от головных болей, вызванных умственным напряжением и переутомлением, а также помогает очистить носовые пазухи.

Выбираем гомеопатию

Много хорошего слышал о гомеопатическом лечении. У меня часто болит голова, и я хочу использовать гомеопатию вместо таблеток.

Борис Михайлович Малсаков, г. Красноярск

Выбор гомеопатических средств, которые могут облегчать состояние при головной боли, чрезвычайно широк. Связано это с тем, что причиной головной боли могут быть различные факторы, и врач-гомеопат пытается учитывать большинство из них.

Кроме того, лекарство подбирается исходя из конституции

человека, общего состояния его здоровья и характера. Поэтому лучше всего, если комплексное гомеопатическое лечение подберет доктор-гомеопат.

● **Беладонна** применяется при жгучей головной боли с ощущением жара в голове. При этом данное лекарство помогает лучше, если указанные симптомы усиливаются

при резком движении головы и от громких звуков.

- **Бриония** наиболее эффективна при сильной головной боли, от которой голова как бы «раскалывается». При этом обычно облегчение наступает, только если лежать абсолютно неподвижно или положить на лоб что-нибудь твердое и холодное.

- **Нукс Вомика** используется при острой головной боли, возникающей либо после сна, либо после еды. Используйте это лекарство,

если головная боль сопровождается тошнотой или ощущением разлития желчи при переедании. Пейте Нукс Вомику в положении лежа, тепло укрывшись.

- **Пульсатилла** эффективна при головных болях во время менструации. Также она может помочь, если болевые ощущения вызваны употреблением большого количества жирной пищи. При этом помогают прохладные компрессы на голову, а боли проходят на свежем воздухе.

Пейте соки!

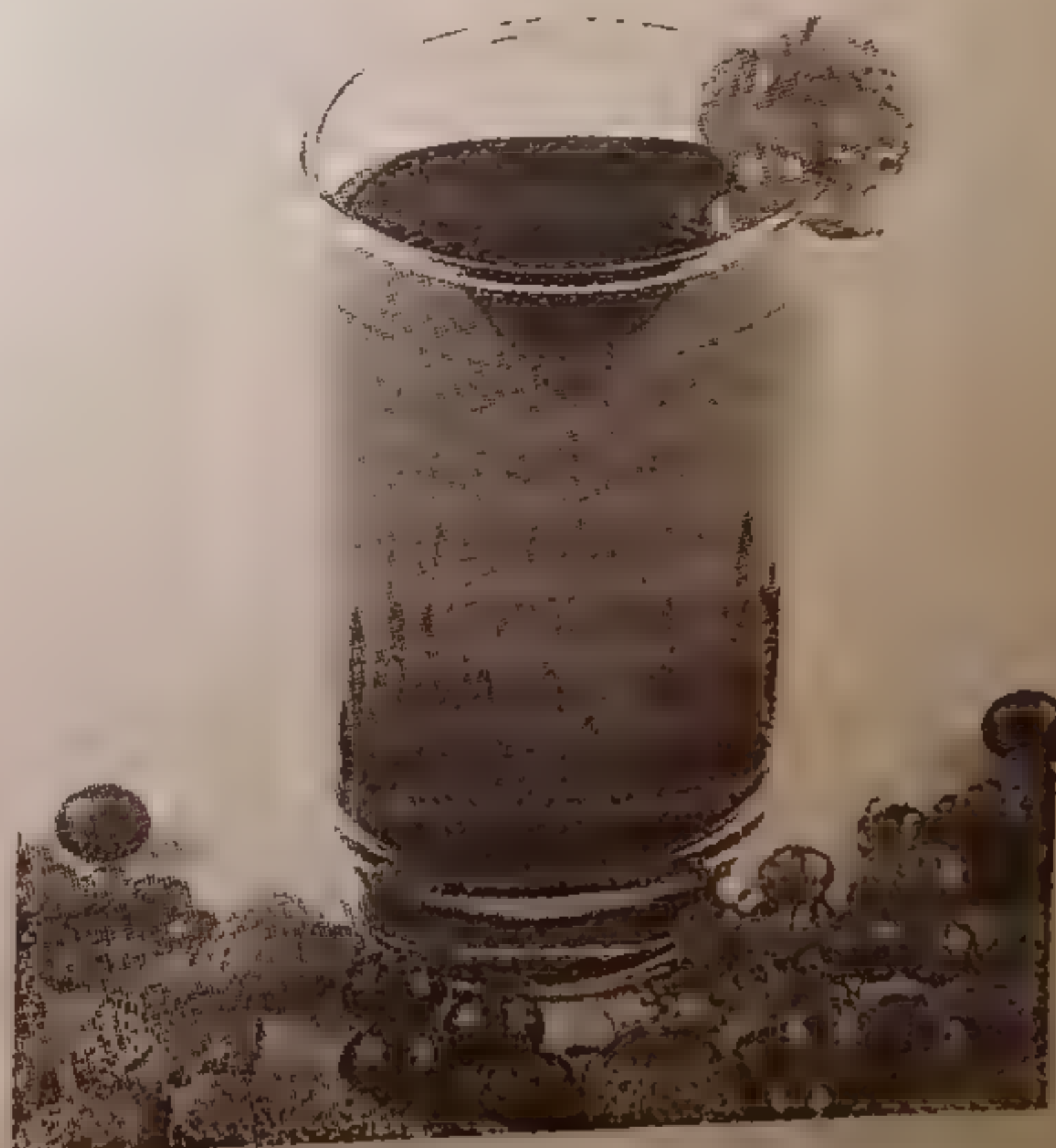
Моя мама очень увлечена сокотерапией. Конечно, в соках много витаминов, но разве они могут помочь при болезнях? Как, например, возможно вылечить соками головные боли?

Олег Юбин, г. Петрозаводск

Соки не только содержат множество витаминов и микроэлементов. Они еще прекрасно усваиваются организмом, очищают клетки тела, тонизируют, избавляют кровеносные сосуды от холестериновых бляшек, улучшают обмен веществ. Это позволяет им эффективно помогать и при головных болях.

- При систематических головных болях пейте **сок свежего картофеля**. Принимайте его по 1/4 стакана 2 раза в день.

- Полезен при головных болях и свежий **сок калины**.



ГОЛОВНАЯ БОЛЬ. БЕССОННИЦА

- **Сок черной смородины** снимает даже сильные головные боли. Пейте его по 1/4 стакана 3-4 раза в день.

- Приготовьте следующую смесь соков. Смешайте 3 части сока огурца, 2 части сока моркови, 2 части сока сельдерея и 1 часть сока красной свеклы. Принимайте по половине стакана 2 раза в день через час после еды при головной боли и мигрени. Курс — 10 дней, повторяйте его через каждые 3

месяца. Соки смешивайте перед употреблением. Хранить их в холодильнике в отдельных бутылках.

- **Калина** улучшает кровообращение в голове, уменьшает головные боли. Для этого надо отжать сок калины и принимать по 2-3 ст. л. 3 раза в день до еды.

- **Арбузный сок** — отличное средство от мигрени и головных болей, вызванных усталостью. Надо медленными глотками выпить 2 стакана арбузного сока.

Кисломолочные напитки

После шумных праздников приходится искать средство от похмелья и головной боли. Обычно я покупаю в магазине молочный напиток айран. Можно ли избавиться от похмельной головной боли с помощью домашнего айрана и как его готовить?

Громов Максим Геннадьевич, г. Санкт-Петербург

В последнее время все большую популярность приобретают кисломолочные продукты, такие как айран, тан, кумыс и многие другие. В Закавказье и Средней Азии эти напитки издавна и традиционно используют не только как вкусные, освежающие и утоляющие жажду. Эти целебные кисломолочные продукты помогают улучшить обмен веществ, нормализовать микрофлору кишечника, вернуть состояние былой легкости после шумного застолья, снять головную боль.

В Армении очень популярен мацони — кисломолочный напиток, похожий по вкусу на кефир, но по консистенции напоминающий скорее сметану. Мацони помогает расщеплять белки и углеводы, а также уничтожает болезнетворную микрофлору в желудке и кишечнике. На родине напитка его называют нектаром долгожителей. Если вас преследуют головные боли из-за плохой работы ЖКТ, то каждый день пейте этот напиток. Чтобы приготовить мацони, вскипятите свежее коровье молоко, добавьте

ложечку закваски из простокваш (если ее нет, то можно и кефира). Накройте посуду толстым полотенцем. Затем выдержите 3-4 часа, и в результате получится однородная и густая масса — полезный напиток мацони.

На основе мацони готовят айран, который является более легким напитком, который можно пить как до еды для возбуждения аппетита и подготовки ЖКТ к приему тяжелой пищи, так и после еды, чтобы пища лучше переваривалась. Айран отлично снимает похмельный синдром и избавляет от головной боли, появившейся в результате интоксикации организма. Если вы с утра выпьете стаканчик айрана, то считайте, что нормальная работа желудка и кишечника вам обеспечена на сутки вперед. Рекомендуются айран и сердечникам, так как

он снижает уровень холестерина в крови и прекрасно восстанавливает силы, тонизируя организм. Так что айран незаменим и для профилактики головных болей из-за атеросклероза и гипертонии.

Для приготовления айрана возьмите 2-3 л цельного коровьего молока, вскипятите его, остудите и положите в молоко 2 ст. л. мацони в качестве закваски (в крайнем случае в качестве закваски можно использовать кислые сливки или кумыс). Поставьте будущий айран в теплое место на 4-6 часов. В очень жаркую погоду айран можно немного разбавлять чистой водой и добавлять в него соль, и тогда этот напиток будет называться «тан» — он будет восполнять нехватку минеральных солей и витаминов, которые в жару особенно активно выводятся из организма.

Выбираем травы

Я знаю, что мне от головной боли помогает мята, а на мою жену лучше действует липа. Отчего зависит действие лекарственных растений, и как правильно выбирать их для снятия головной боли?
Сергей Денисович, г. Уфа

Если вы не упустите момент и выпьете травяного настоя до того, как головная боль захватит вас полностью, то можете избавиться от болевых ощущений быстро и просто. Обратите внимание на

то, что разные травы действуют по-разному. Каждая лучше помогает при определенном типе боли.

● Если голова болит в результате нарушения оттока желчи или после переизбытка, несварения

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ. БЕССОННИЦА

желудка и неприятных ощущений в кишечнике, то в этих случаях помогут ромашка и полынь. Чтобы определить, что это именно данный тип боли, обратите внимание на ее локализацию. Вы почувствуете пульсирующую и тупую боль в верхней части головы.

- **Душица** хороша при головных болях спастического характера, так как обладает расслабляющим сосуды действием.

- **Перечная мята** обладает множеством полезных качеств. Если во время простуды вы ощущаете головную боль с жаром в голове, то настой мяты для вас будет в самый раз. Также трава поможет избавиться от головной боли, которая появилась в результате нарушений пищеварения, ведь

перечная мята является легким спазмолитиком.

- **Розмарин** лекарственный поможет при головной боли, обусловленной нервным истощением или депрессией. Также он эффективен при ощущении тяжести в голове, сопровождающем разлитие желчи. Если вы смешаете розмарин с травой мяты, то сможете приготовить лучший настой от похмелья.

- Когда головная боль появилась после перенапряжения, заварите **липовый цвет**. Липа отлично успокаивает нервы, нормализует гормональный баланс в организме и дарит ощущение душевного подъема. Для усиления эффекта можно смешивать липовый цвет с травой мяты.

Лучшие рецепты

Головные боли беспокоят меня регулярно. Я все время держу под рукой обезболивающие таблетки, хоть и понимаю, что постоянно пить их очень вредно. Дайте, пожалуйста, несколько точных рецептов для лечения травами.

Ирина Витальевна Касимова, г. Воронеж

При регулярных головных болях попробуйте провести курсы лечения с помощью трав. Пейте настои не менее 2-3 недель, а если все-таки боли часто возвращаются, то обязательно обратитесь к врачу для выяснения причин.

- 1 ст. л. цветков клевера лугового заварите стаканом кипятка, дайте настояться 1 час. Процедите и пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

- 1 ст. л. сухих цветков бузины черной залейте стаканом кипятка,

дайте настояться 1 час, процедите. Принимайте по 1/4 стакана (с медом) 3-4 раза в день за 15 минут до еды.

- Приготовьте смесь из равных частей мяты перечной, душицы и кипрея узколистного. 1 ст. л. смеси залейте 300 мл кипятка, настаивайте 1 час. Потом процедите и принимайте по 1 стакану при мигрени и головных болях.

- 1 ст. л. сухой травы душицы залейте 300 мл кипятка, настаивайте 1 ч в теплом месте, процедите. Принимайте по 1 стакану 3 раза в день.

- 1 ст. л. сухой травы зверобоя продырявленного залейте 1 стаканом воды и прокипятите 10 минут на слабом огне. Настаивайте 30 минут, затем процедите. Пейте по 1/4 стакана 3 раза в день.

- 3 ст. л. травы мелиссы заварите стаканом кипятка. Настаивайте 1 час. Принимайте по 2 ст. л. 4-5 раз в день.

- 1 ст. л. измельченного корня валерианы залейте стаканом кипятка, прокипятите 15 минут на водяной бане, дайте настояться 1 час, процедите. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день.

- 1 ст. л. цветков ромашки аптечной залейте стаканом кипятка, дайте настояться 1 час, процедите. Принимайте по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

- 1 ч. л. полыни залейте стаканом кипятка, дайте настояться 1 час, процедите. Пейте в течение дня маленькими глотками. При этом свежую или распаренную

траву приложите к больным местам на голове.

- 2 ч. л. травы или 1 ч. л. измельченного корня любистка лекарственного залейте стаканом кипятка, дайте настояться 7 часов. Принимайте в течение 2 суток по 3-4 раза в день.

- Измельчите корни, стебли и листья примулы. 1 ч. л. полученной массы залейте 300 мл кипятка. Дайте настояться в теплом месте 1 час, охладите, процедите. Пейте по 1/2-1 стакану 2-3 раза в день. Кроме того, что настой снимает головную боль, он обладает успокаивающим и слабым снотворным действием.

- Заварите цветки липы сердцевидной как чай и пейте по 1 стакану 2-3 раза в день.

- 1 ч. л. семян укропа огородного заварите 1 стаканом кипятка. Дайте настояться 2 часа и выпейте в течение дня с осадком.



Лечитесь по-настоящему

Мой старший сын поступил в институт и после этого начал мучиться от головных болей. Раньше мы за ним этого не замечали, а тут прямо каждую неделю в лежку лежал. Видно, сказались перегрузки от учебы, да и дорога до учебы была далекая – даже в пригород пару раз в неделю приходилось ездить. Короче говоря, причин для появления боли в голове было масса. Я все хотела купить ему какие-нибудь витамины или лекарства для лечения нервов, а потом решила пойти другим путем. Купила алтайское мумие и стала давать сыну вместо всех лекарств.

25 дней он пил по 0,2 г мумие (1 аптечная таблетка), смешивая его с 1 ч. л. молока и 1 ч. л. меда. Сын пил мумие натошак, 2 раза в день, утром и перед сном. Потом сделал перерыв в 10 дней и повторил курс еще раз. Результат нас очень поразил – никаких головных болей, нормальный, человеческий цвет лица и хорошее самочувствие. Без боли сын даже высыпаться стал лучше и учеба пошла легче.

В.М. Левкина, г. Москва

Помогли мюсли и вода

Я переводчица, и работать приходится много. Был у меня период, когда казалось, что мозг отказывается работать. Как будто батарейка закончилась и наступило полное мозговое истощение. А если я наперекор своему состоянию заставляла себя работать, то в голове начинался жар, появлялась боль. Я стала прикладывать ко лбу холодную тряпочку, а потом приспособилась одновременно с этим делать горячую ванночку для ног. Тогда кровь отливала от головы к ногам, жар отступал, боль в голове тоже исчезала.

По совету подруги я начала покупать мюсли, чтобы снова включить истощенный мозг в работу. В них много сложных углеводов и витаминов группы В. Особенно понравились мюсли из цельных злаков с добавлением меда, сухофруктов и орехов. Мне даже кофе после них не требовался – организм получал свежие силы и источник энергии. Но главное – перестала болеть голова, которая в последние несколько месяцев высосала из меня все силы. Как только я стала получать нужные витамины, забыла про головную боль.

Галина Михайловна Ламова, г. Екатеринбург

Целебный чай

Какой полезнее?

Что содержится в чае и почему он помогает при головной боли? Расскажите, чем черный чай отличается от зеленого, и почему зеленый чай считается более целебным?

Анастасия Викторовна, г. Петродворец Ленинградской обл.

Восточные целители наперебой рекомендуют пить чай при головной боли. Это совсем не удивительно, ведь чайный лист сочетает в себе столько полезных качеств, сколько не имеет ни одна обезболивающая таблетка.

Свежесорванный чайный лист содержит в себе в несколько раз больше витамина С, чем цитрусовые, а еще ценнейшую никотиновую кислоту, достаточно много витамина А, витамины В1, В2, В15, фосфор и калий, а отвар чайных листьев по питательности близок к бобовым (особенно у зеленых японских чаев).

И черный, и зеленый чаи готовятся из одних и тех же листочков, но для приготовления зеленого чая исключают последний этап обработки чайных листьев — фермен-

тацию, что позволяет сохранить множество полезных веществ. Поэтому зеленый чай, выпиваемый регулярно в умеренном количестве, считается панацеей чуть ли не от всех болезней.

Его взяли на вооружение те, кто следит за чистотой организма, так как чай помогает выводить радиацию, а также многие тяжелые металлы, например свинец. Постоянное употребление зеленого чая оказывает профилактическое противоопухолевое действие. Среди растений, зеленый чай является чемпионом по содержанию витамина Р, основная функция которого — предотвращение ломкости сосудов и их старения. К тому же витамин Р обладает редким свойством усиливать эффективность действия витамина С.

Но, вопреки сложившемуся мнению, зеленый чай оказывает более сильное возбуждающее действие, чем черный, поэтому детям лучше давать зеленый чай некрепким. В Китае считают, что единственной добавкой к чаю, которая не портит его вкус, являются лепестки жасмина, поэтому вы можете смело покупать зеленый чай с натуральным жасмином, не боясь перебить истинный чайный вкус.

Зеленый чай усиливает процессы возбуждения в нервной системе, при этом процессы торможения остаются без изменения. Именно за это древнейший напиток издавна почитается как источник бодрости и

прекрасного настроения. В стакане зеленого чая содержится столько же кофеина, сколько в одной таблетке от головной боли. При этом в чае кофеин находится не в чистом виде, а в соединении с танином, и действует мягче. Так что при головной боли, прежде чем хвататься за таблетки, выпейте чаю.

Черный чай помогает человеку сохранить высокую работоспособность, а также улучшает общее расположение духа, помогая общению и нахождению взаимопонимания. Если вы переутомились и у вас разболелась голова, то выпейте стаканчик крепкого черного чая с добавлением сахара.

Как заваривать чай

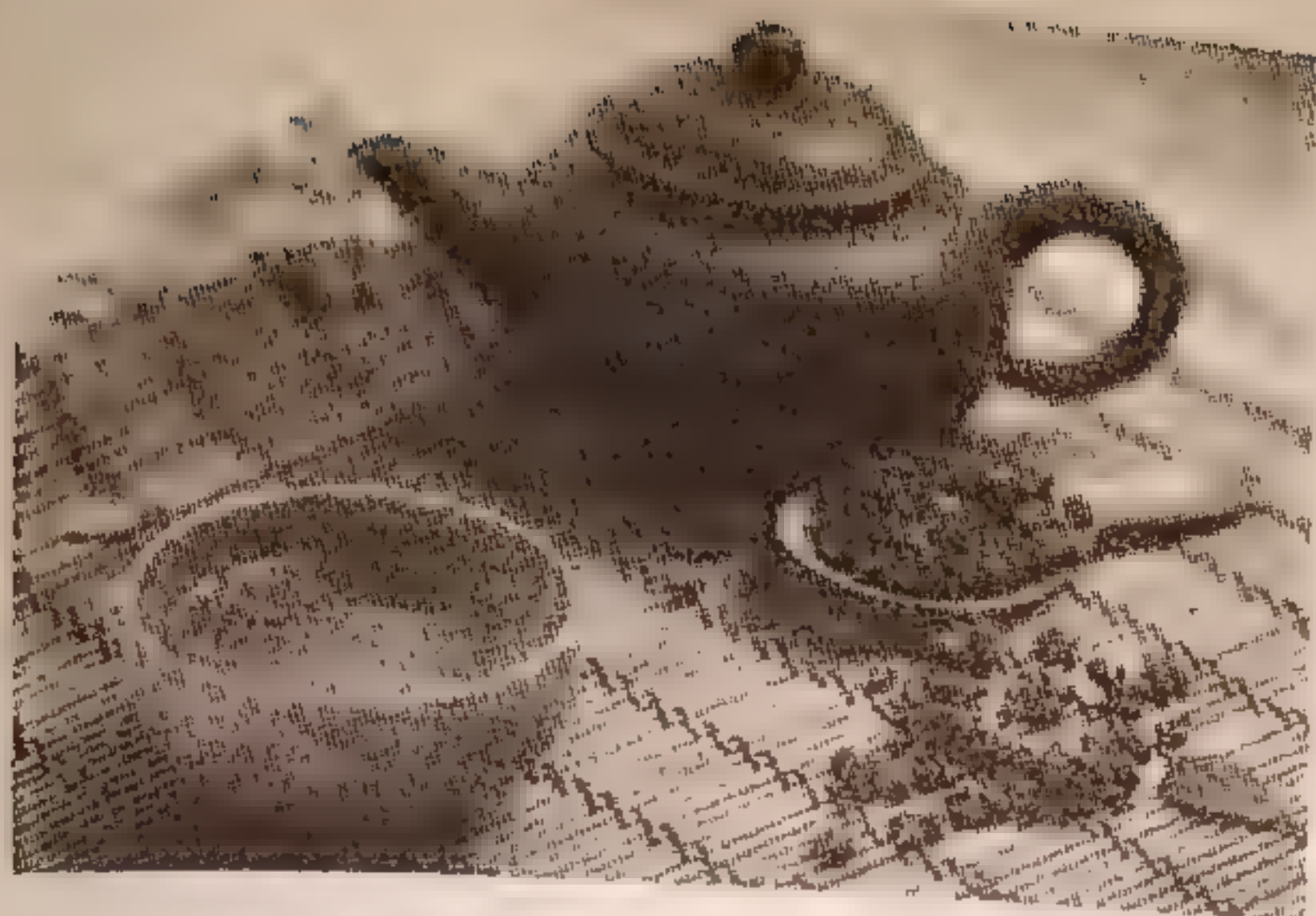
Как лучше заваривать чай, чтобы он максимально проявил свои лечебные свойства?

Борис Максимович Еголаев, г. Петрозаводск

Правильно заваренный чай раскрывает свой вкус, сохраняя максимальное количество полезных веществ. Именно такой чай, заваренный по всем правилам приготовления, может спасти от головной боли и улучшить обменные процессы в организме.

Значение имеет практически все: качество чая, качество и вкус воды, которой этот чай заваривают, используемая посуда. Чай завари-

вайте только в фарфоровой, керамической или фаянсовой посуде и ни в коем случае не в металлической, так как металл окисляет полезные вещества в чае. По той же причине нежелательно использовать при разливании чая металлическое ситечко. Посуду для заваривания предварительно прогрейте над огнем или хотя бы ополосните кипятком. Конечно, для разных сортов чая берут разное его количество,



но в целом можно говорить об индивидуальных предпочтениях.

Засыпьте в чайник черный чай из расчета 1 ч. л. на стакан воды плюс еще 1 ч. л. на чайник (любители очень крепкого чая насыпают 2 ч. л. на стакан). Зеленого чая обычно берется больше: 1,5-2 ч. л. на стакан, но при частом употреблении чая можно класть то же количество на 2 стакана. Чайник с чаем на треть залейте мягкой горячей водой, температура которой для черного чая равна 100° С, а для зеленого — 60-90° С.

Самым правильным считается использование воды, которая проходит вторую стадию кипения. Это тот момент, когда вода наполняется мелкими пузырьками и становится похожей на молоко. В крайнем случае, снимите воду с огня в тот момент, когда на ее поверхности начинаются волны. Совершенно недопустимо использовать для заваривания повторно вскипяченную воду. Чтобы достичь необходимой мягкости воды, профильтруйте ее или приготовьте популярную у ценителей здорового образа жизни талую воду.

Чайник закройте салфеткой из

натуральной ткани, но ни в коем случае не русской «бабой на чайник», которая слишком сильно «упарит» ваш чай. Идеально подходит лен — по мнению специалистов, единственный материал, который не выпускает наружу эфирные масла, содержащиеся в чае, но при этом позволяет проходить сквозь себя водяному пару. Через полторы минуты долейте в чайник немного горячей воды. Проследите, чтобы четверть чайника осталась свободной, так как большая площадь поверхности чая в чайнике позволит лучше проявиться ароматическим веществам чая.

Если при открывании крышки чайника вы заметили на поверхности чая пенку, то это означает, что чай заварен правильно и качество его достаточно высокое. Эту пенку не снимайте — она содержит полезные вещества. Просто размешайте ее фарфоровой ложечкой и долейте воду в чайник (либо, налив первую чашку чая, перелейте ее обратно в чайник, чтобы целебные вещества попали не только в первую чашку). Для черного чая подождите еще 3-6 минут, а зеленый заваривайте, в зависимости от его сорта, в общей сложности до 15 минут.

Пейте чай сразу, не держите его долго, так как иначе появится горечь и чай потеряет свой тонкий вкус и аромат. Зеленый чай можно заваривать 3 раза, при этом каждый последующий раз сокращайте время заваривания по сравнению с предыдущим.

Чайные напитки

В чайном магазине постоянно появляются разные незнакомые экзотические чаи, из которых я пробовала только каркаде. Я часто пью зеленый чай, когда у меня болит голова, но какие еще есть виды лечебного чая, не знаю.

Елизавета Руслановна Флитова, г. Барнаул

В народе чаем называют многие популярные напитки, которые полюбились за свой оригинальный вкус и целебные свойства. Чай каркаде, популярнейший мате, экзотический ройбуш — все эти «чаи» на самом деле чаями не являются, но от этого пользы в них не меньше.

В Парагвае и Бразилии наиболее популярным является напиток **мате** (горячий настой листьев падуба парагвайского), который регулирует уровень холестерина, снимает головную боль, омолаживает, помогая клеткам восстанавливаться. Он улучшает память, концентрацию внимания, дарит силы и энергию, но не вызывает перевозбуждения, поэтому его можно пить и в вечернее время.

Правильно высушенный мате имеет равномерный золотисто-зеленый светлый цвет. Пьют мате из специальной колбы под названием калebas (но можно и из привычной нам чашки). Заполните посуду на 1/2 или 2/3 сухим мате, долейте небольшое количество воды, что-

бы заварка стала густой кашкой, и дайте воде впитаться, после чего опустите в колбу специальную трубочку-бомбиллу и доверху наполните колбу горячей водой. Одни и те же листья можно заваривать 2-3 раза подряд.

Чай мате частенько употребляют, добавляя в него **стевию** (медовую траву). Сухие листья стевии слаще сахара в 30 раз, но при этом травка содержит мало калорий, крайне полезна диабетикам, так как снижает уровень сахара в крови и улучшает углеводный обмен.

Стевия помогает сердцу, печени и почкам, нормализуя гормональный обмен и омолаживая организм. 1 ст. л. порошка из сухих листьев стевии заварите 1 л кипятка (остуженного до 80°) и дайте настояться 15 минут, чтобы ваш напиток стал светло-коричневым. Если ваша головная боль связана с гормональными нарушениями, то обязательно возьмите на вооружение мате со стевией.

Каркаде является самым извес-

тным напитком не только в Египте, но и у нас в России. Приготавливается он из цветов тропической суданской розы — гибискуса.

Освежающий чай с кислинкой любим многими благодаря своим способностям укреплять стенки кровеносных сосудов, регулировать кровяное давление, а также очищать организм, выводя из него отработанные продукты обмена.

Горячий каркаде немного повышает давление, а холодный напиток, наоборот, понижает его. Если вы склонны к головной боли из-за нарушения давления, то обязательно попробуйте этот кисленький напиток.

Каркаде усиливает выносливость и иммунитет, справляется с болезнетворными микроорганизмами, помогает почкам и печени и даже снимает нервное напряжение. Как видите, каркаде может снять головную боль, которая появилась в результате простуды, а также если вы понервничали.

Чтобы максимально сохранить в чае каркаде витамины, в том числе витамин С, которым напиток из суданской розы на редкость богат, заваривайте каркаде всего лишь один раз, не подвергая его слишком долгой термической обработке.

Возьмите 10 целых высушенных лепестков гибискуса, заварите крутым кипятком в фарфоровой посуде и поставьте на 10 минут на выключенную газовую конфорку плиты, у которой включена духовка. Для холодного за-

варивания 2 ч. л. измельченных лепестков залейте стаканом воды комнатной температуры и оставьте на 1 час. В Египте высушенные лепестки кладут в холодную воду и доводят до кипения, варят на малом огне 3 минуты и добавляют в напиток сахар по вкусу. Данный способ помогает извлечь из розы все богатство вкуса. При повышенной кислотности желудочного сока употребляйте каркаде с осторожностью.

Ройбос, или ройбуш — это чуть сладковатый напиток из побегов красного кустарника, растущего в Южной Африке (иногда его называют бушменским чаем). В высушенном состоянии эти побеги имеют вид красно-бурых иголок.

Заваривать ройбуш можно до трех раз, и при постоянном употреблении этот чай может снабдить вас суточной дозой кальция, фтора и марганца.

Также в напитке много калия, магния, цинка и меди, поэтому он незаменим при нарушениях обмена веществ, сердечных и нервных болезнях. Ройбос помогает при головной боли, связанной с бессонницей, гипертонией, спазмами.

Головная боль спастического или стрессового происхождения отступит под натиском полезных веществ чая ройбуш. 1 ч. л. с верхом травы залейте стаканом кипятка и дайте настояться 3 минуты. Можете также поддержать чай на очень медленном огне около 10 минут — это сильно повысит его антиоксидантные свойства.

Медовая трава

Где-то читала, что знаменитый чай мате в Парагвае часто пьют со сладкой травой стевией, которую еще называют медовой травой. Я постоянно использую мате от головной боли и хочу знать, будет ли он так же хорошо действовать при заварке вместе со стевией? Что полезного в ней содержится?

Елена Каримовна Васина, г. Астрахань

Речь пойдет о поистине волшебном растении, которое было открыто еще в конце XIX века. Это многолетняя трава под названием стевия (ее еще называют медовой травой). Листочки этого сладчайшего растения активно используются во многих странах. Индейцы употребляют стевию уже тысячи лет, а парагвайцы свой национальный чай мате, который стал очень популярным и в России, заваривают только вместе с листочками стевии.

Свежие листья медовой травы слаще сахара в 10-15 раз, сухие листочки — в 30 раз, а экстракт растения может по сладости превосходить сахар в 100-300 раз. Свою сладость стевия приобретает благодаря содержанию в ее составе особых гликозидов, названных стевииозидами.

Сегодня производители лечебных продуктов взяли на вооружение эту травку и начали выпускать натуральный сахарозаменитель — стевииозид. Удивительно, но факт: при такой высокой «сладконосности» это растение не воздейству-



ет отрицательно на метаболизм сахара в крови человека. Мало того, стевия способна снижать уровень сахара у диабетиков, нормализовать углеводный обмен и оказывать благотворное влияние практически на все органы. Именно этим и объясняется ее лечебно-профилактическое действие при головной боли. Стевия отлично предотвращает появление боли — конечно, если медовую траву применять регулярно.

Медовая трава улучшает ра-

боту внутренних органов. Она положительно влияет на сердце, почки и печень, улучшает работу гормональной системы и оказывает антиоксидантное действие, омолаживая организм. Обычный рафинированный сахар и искусственные сахарозаменители не способствуют здоровью сосудов, вызывая при активном употреблении атеросклероз, а стевия сосуды укрепляет и очищает.

Кроме сладких и вкусных составляющих стевия содержит органические кислоты, витамины С, А и Е, а также многие важнейшие вещества, например, рутин, селен и цинк, нехватка которых отрицательно сказывается на здоровье.

Все эти положительные качества стевии позволяют использовать ее без ограничений практически

всем людям, в том числе и тем, кто часто страдает от головной боли. Даже без чая мате медовая трава способна оказывать лечебно-профилактическое действие на организм и уменьшать головную боль различного происхождения.

Заваривайте 1 ст. л. порошка сухих листьев стевии 1 литром кипятка, остуженного до 80° С, и настаивайте 15 минут, чтобы ваш напиток стал светло-коричневым. Если вы оставите его завариваться дальше, то цвет изменится на зеленый, но лечебные свойства настоя останутся.

Можно заваривать медовую траву и с любым чаем — не только мате, но и обычным черным или зеленым. Это сделает ваш чай полезным и сладким, а также усилит его лечебные свойства.

Личный опыт

Пейте чай медленно

Когда ко мне начинает подступать головная боль, я не хватаюсь за таблетки, как мой муж, а завариваю крепкий очень сладкий чай. Завариваю чай в фарфоровом чайничке, как положено — из расчета 1 ч. л. чая на стакан воды плюс еще ложечка на чайник. Заливаю крутым кипятком. Наливаю чашку чая, добавляю в нее ложку сахар или мед и начинаю медленно, не торопясь пить. Как только допью чай, сразу ложусь на диван, обвязав голову шерстяным шарфом. Чай расширяет сосуды, и мозг получает больше кислорода — оттого, видно, голова и проходит.

Этот рецепт помогает мне почти всегда, по крайней мере, если голова разболелась от усталости или на нервной почве. В отличие от таблеток чай никакого вреда мне не приносит. Печень у меня не железная и лишние таблетки ей ни к чему.

Лада Владиславовна Щукина, г. Краснодар

Ароматное обезболивающее

Встретила в магазине чай из душицы и удивилась – неужели ее можно заваривать и пить вместо обычного чая? Я использовала эту траву только как успокаивающее средство. Как же она будет действовать на организм, если пить ее вместо чая?

Нина Григорьевна Устрицина, г. Курск

С давних времен пользовался любовью чай с душицей – ее заваривали и для вкуса, и для здоровья. В такой чай часто добавляли мяту, мелиссу, зверобой, листья смородины и шиповник. В почете был и обычный черный чай со свежими листочками душицы, тем более что растет эта ароматная трава почти по всей России. Особенно любит душица сухие леса и луга, опушки, вырубки, обочины дорог. Цвести она начинает в июне и продолжает порой до самого октября. Так что не ленитесь и собирайте душицу все лето и в начале осени – душе на радость, здоровью во благо.

Растение помогает от бессонницы и головной боли, к тому же является отличным спазмолитиком. Душица повышает настроение и избавляет от печали.

Если учесть, что голова у большинства из нас болит именно на нервной почве, то успокоительные свойства этой травы в сочетании с ее умением снимать спазмы становятся просто незаменимыми при головной боли. Хорошо действует

душица и при климактерических головных болях, при боли простудного происхождения.

Современные исследования показывают, что душица содержит аскорбиновую кислоту, дубильные вещества, эфирное масло, горечи – именно такой состав объясняет ее действие. Для приготовления чая с душицей залейте 2-3 ч. л. этой смеси 500 мл кипящей воды.

Душица противопоказана при беременности из-за ее тонизирующего действия на гладкую мускулатуру матки.



Личный опыт

Главная причина головной боли

Голова у меня болела много лет, как минимум два раза в неделю. Иногда она болит так, что я не могу ничего делать. Началось это еще в детстве. Меня даже пробовали лечить, но все без толку.

Сейчас я стала читать множество всякой литературы о здоровье. В лекарства я почти не верю. Они, конечно, помогают в острых случаях, но вылечить не могут. Все-таки самое главное — это понять причины своих болезней и устранить их, тогда и лечить ничего не придется. В основе любой болезни лежит психологическая причина. Наши мысли создают наши болячки. Но вот понять, какие мысли привели к этой болезни, бывает очень трудно. Я переворошила кучу литературы, пока, наконец, не поняла, от чего у меня такие стойкие и сильные головные боли.

Оказывается, голова начинает болеть у человека тогда, когда он чувствует себя неполноценным, когда его достоинство постоянно попирают. Вечное чувство униженности — вот главная причина головных болей, в том числе и мигреней.

Родители постоянно говорили мне, что я плохая, некрасивая, неумеха и т.д. Они думали, что именно так могут воспитать хорошего человека, что мне от этих слов захочется стать хорошей, умной, умелой. Их воспитывали так же. Они по-другому не умели. Я их не виню, это и их беда. Но мне-то надо было выйти из этого порочного круга. Я стала вырабатывать у себя чувство собственного достоинства. Начала с простого. Утром, глядя в зеркало, говорю себе, улыбаясь: «Я замечательная личность. Я люблю и одобряю себя». Говорю по много раз каждый день.

Если меня кто-то в течение дня пытается унижить, я стараюсь не слышать этих слов, а про себя говорю: «Дай Господи вам здоровья, а мне терпения». Это очень сильные слова. Они служат барьером и не позволяют ранить вас. Я стараюсь делать для себя приятные вещи почаще. Отправляюсь на природу или в театр, читаю интересные книги, встречаюсь с интересными людьми. Короче — я стараюсь поддерживать у себя радостное и спокойное настроение.

Вот уже четыре года у меня не было ни одного приступа головных болей. На меня больше не действуют перепады давления и магнитные бури. От души желаю всем, кто мучается головными болями, попробовать мой простой рецепт и стать от него здоровее.

Алла Николаевна Тарасюк, г. Санкт-Петербург

Чай из мелиссы

Есть у меня одно приятное средство от головной боли, которое я всегда держу в запасе на кухне. Это вкусный успокаивающий чай из мелиссы.

1 ч. л. мелиссы заливаю стаканом кипятка, настаиваю минут 15. Пью этот чай, как только чувствую, что начинает болеть голова. Бывает, что меда чуток добавляю. Стараюсь после его приема заснуть. Даже если поспать не получается, мелисса все равно ослабляет боль. Мелисса меня всегда очень успокаивала, а расслабившись, организм сам прогоняет все плохое.

Через час, если голова не прошла, выпиваю еще стаканчик. Иногда я сочетаю прием чая из мелиссы с ванной. В ванну я тоже добавляю настой мелиссы. Лежу в теплой воде и продолжаю пить чай из мелиссы. А еще часто добавляю мелиссу и мяту в обычный чай. 2 ч. л. травы кладу в чайничек для заварки вместе с черным чаем и пью при головной боли. Чай с мелиссой и мятой еще и очень освежает, поэтому я люблю его пить летом. А зимой с медом он согревает.

Валентина Идина, г. Вологда

Есть
про
появ
дела

Да
удоб
вых
Ся
лову
начи
жа д
корм
или
нару
голов
зоны
чтоб

Массаж против боли

Профилактика важнее всего

Есть ли специальный массаж, который оказывает профилактическое действие на организм, защищая его от появления головных болей? Я мучаюсь ими регулярно и готова делать что угодно, лишь бы не глотать обезболивающие таблетки.

Елена Самсонова, г. Москва

Данный самомассаж можно выполнять ежедневно в любое удобное время, а также при первых признаках головной боли.

Сядьте поудобнее, опустите голову, поставьте локти на стол и начинайте. Во время самомассажа дышите ровно и спокойно. Ни в коем случае не задерживайте вдох или выдох — этим вы еще больше нарушите отток крови по венам от головы, и боль усилится. Боковые зоны шеи разминайте аккуратно, чтобы не пережать сосуды.

1 Кончиками пальцев обеих рук 2-3 минуты медленно

разминайте кожу головы от темени к вискам круговыми движениями по часовой стрелке, а затем против нее.

2 Разделите волосы на 6-8 проборов в направлении их роста. Поставьте подушечки всех пальцев вдоль пробора как можно ближе к корням волос. Сделайте 3-4 легких поглаживания ото лба к затылку. После этого выполните столько же круговых движений по часовой стрелке, не просто надавливая на кожу, но смещая и растягивая ее. Так промассируйте каждый пробор.

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ. БЕССОННИЦА

3 Захватив небольшую прядь волос у основания, потяните за нее, пока не почувствуете легкую боль. Так же пройдите по всей шевелюре. Это окажет мощное рефлекторное воздействие не только на сосуды головы, но и на весь организм в целом.

4 Подушечками пальцев около минуты барабаньте по волосистой части головы, спускаясь от макушки к вискам и затылку.

5 Прижмите ладони к щекам и пригладьте волосы по направлению к затылку. От него двигайтесь по шее до угла нижней челюсти, затем к подбородку и вверх ко лбу. Повторите 10 раз.

6 Круговыми движениями пальцев правой руки несколько минут массируйте по часовой стрелке кожу затылка на границе роста волос, затем столько же времени растирайте затылок движениями вверх-вниз.

7 Сядьте на стул с удобной спинкой, слегка откиньте голову назад, опустите плечи. Подушечками сомкнутых пальцев мягко, без нажима в течение минуты поглаживайте боковые поверхности шеи от нижней челюсти к ключицам.

8 Подушечками сомкнутых пальцев 3-4 раза мягкими поглаживающими движениями проведите по обеим сторонам шеи вдоль позвонков от затылка к

плечам. Затем в течение минуты интенсивно разминайте и энергично поглаживайте эту зону. Завершите массаж данной области легкими и нежными прикосновениями.

9 Кончики большого и среднего пальцев правой руки поставьте на точки сбоку от места прикрепления позвоночника к затылку, а левую ладонь положите себе на лоб. Медленно и нежно 3 минуты растирайте эти участки круговыми движениями по часовой стрелке, сначала постепенно увеличивая, а ближе к концу уменьшая силу нажима.

10 Разминайте брови, интенсивно пощипывая и немного оттягивая их, в течение минуты. Положите ладони на лоб, чтобы кончики пальцев соприкоснулись в центре, и аккуратно, стараясь не растягивать кожу, помассируйте до появления приятного тепла.

11 Кончиками среднего, указательного и безымянного пальцев с каждой стороны 3-4 раза надавите на точки по линии, соединяющей наружный угол глаза с местом, к которому сверху прикрепляется ушная раковина.

12 Кончиками пальцев разомните мочку уха, затем круговыми движениями помассируйте ушную раковину по ее краю. Там, где будете ощущать болезненность, массируйте дольше.

Как
Хот
что
точ

Е
т
моч
масс
стал
осно
ром
прич
пров
голов
• Н
те на
при э

Самомассаж при головной боли

Как снять головную боль с помощью самомассажа головы? Хотелось бы иметь в арсенале быстрый вариант такого массажа, чтобы делать его на работе или в дороге (например, простой точечный массаж).

Анна Николаевна Скользких, г. Брянск

Если у вас разболелась голова, то попытайтесь сначала помочь себе несложным точечным массажем, а если головные боли стали регулярными, то наряду с основным лечением (при котором прежде всего надо выяснить причину таких регулярных болей) проводите лечебный самомассаж головы.

- Несколько минут надавливайте на виски большими пальцами, при этом массировать нужно обя-

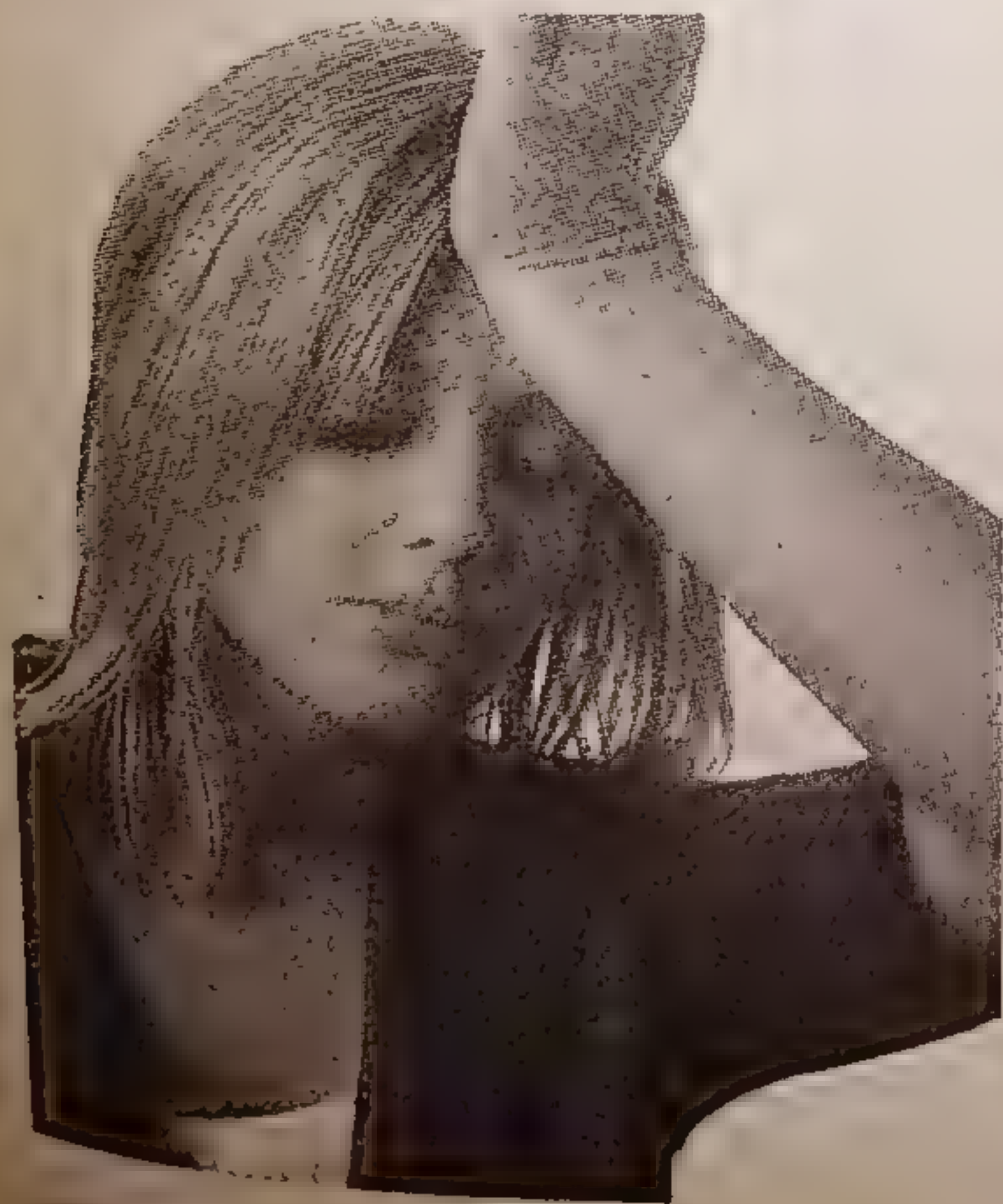
зательно оба виска сразу и движения должны быть синхронными. При таком массаже обязательно расслабьтесь — особое внимание обратите на мышцы лица и шеи, не забудьте разжать рот, плечи сначала поднимите, а потом «сбросьте» вниз, глаза закройте. Воздействовать надо не меньше 3 минут.

- Другая точка расположена в основании черепа, на расстоянии ширины двух пальцев от середины шеи. Вы сразу найдете эту впадину — помассируйте ее средними пальцами обеих рук, расположив их симметрично.

- Еще одна обезболивающая точка находится между большим и указательным пальцами. Это мягкая область между ними. Массируйте эту точку с обеих сторон ладони.

- Для проведения полноценного массажа головы лягте на постель, положите сложенные ладони одну на другую и наложите их на лоб. Сделайте 40 движений ладонями вправо-влево, не скользя по коже лба, а как бы сдвигая ее.

- Теперь положите ладони по



сторонам головы, при этом большой палец должен остаться рядом с ушной раковиной. Проведите 40 движений вверх-вниз по тому же принципу, как в предыдущем массажном движении.

- Промассируйте шею — несколько раз проведите правой ладонью от подбородка к груди слева, то же самое сделайте с правой стороны, но уже левой рукой.

- Разомните затылок. Для этого захватывайте и сжимайте всей ладонью крупную мышцу, идущую от

волосяного покрова до спины, сначала с одной стороны, потом с другой. Можно также помассировать мышцы воротниковой зоны. После этого снова вернитесь к затылку — ребрами ладоней, поперечными пилящими движениями проведите его массаж, начиная сверху шеи и спускаясь постепенно вниз.

- Напоследок погладьте пальцами обеих рук кожу лба, висков, шеи, а также «пройдитесь» по всей голове, включая зону волосяного покрова.

Массаж сухой щеткой

Слышала, что при частых головных болях полезен массаж сухой щеткой. Что это такое и как он делается?

Аврора Маякова, г. Калининград

Для общего укрепления организма и снятия усталости можно периодически проводить самомассаж сухой щеткой — это один из самых простых видов массажа. Его хорошо использовать при головной боли от высокого давления, при бессоннице, сопровождаемой болью в голове, астении, а также если причина регулярного появления болевых ощущений кроется в неврастении.

Не рекомендуется массаж щеткой при воспалительных процессах на коже, экземах и акне. После проведения массажа щетку необ-

ходимо тщательно вымыть с мылом и высушить.

Для щеточного массажа лучше всего подойдет щетка средней жесткости из щетины или из конского волоса. Начинают массаж с шеи, а заканчивают на ступнях. Общее время процедуры — около 10 минут. Тело растирают сухой щеткой в различных направлениях до покраснения кожи. Женщины должны массировать живот и грудь круговыми движениями справа налево. Массаж хорошо сочетать с воздушными ваннами, гимнастикой и упражнениями на дыхание.

Если голова болит от давления

Когда у меня повышается давление, то начинает болеть голова. Есть ли такой массаж, который полезен как при гипертонии, так и при частых головных болях? Как правильно его делать, чтобы не навредить сосудам?

Евгений Федорович Зимин, г. Великий Новгород

При гипертонии головная боль локализуется обычно в области затылка, но массаж проводится не только в этой зоне. При лечебно-профилактическом массаже от головной боли, причиной которой является гипертония, захватывайте зоны надплечий, шеи и всей головы. Самомассаж лучше всего проводите по утрам, в течение 5-7 минут, используя приемы поглаживания и разминания. Следует иметь в виду, что заниматься самомассажем можно с разрешения врача, так как в ряде случаев при гипертонии он не рекомендуется.

Массаж противопоказан при гипертонической болезни 3-й стадии, при мозговых сосудистых кризах и приступах стенокардии. Самомассаж оказывается эффективным в тех случаях, когда он делается регулярно, с постепенным увеличением степени надавливания. Он должен дополняться ежедневными прогулками пешком на свежем воздухе. Обычно после занятий сразу же уменьшается или прекращается головная боль, улучшаются самочувствие и настроение.

1 Итак, начинайте с самомассажа шеи и надплечий. Вначале проведите поверхностное поглаживание от затылка вниз по одной из сторон шеи и далее до плечевого сустава. Для этого согните руку в локте и положите ее пальцы на затылок. Второй рукой обопритесь о стол и ее кистью поддерживайте локоть массирующей руки. Повторите поверхностное медленное поглаживание 2-4 раза. Затем проведите поглаживание с некоторым нажимом. После этого поменяйте руку и повторите все упражнения для другой стороны шеи.

2 Дальше на этих же участках и в том же направлении проведите вращательные разминающие движения. Пальцы при этом слегка согните. Разминание тоже повторите 2-4 раза.

3 Следующий этап — это непосредственно массаж головы. Начинайте его с поглаживания, для чего одну ладонь приложите ко лбу, а вторую к темени и выполняйте движения, напоминающие приче-

сывание. При этом одной рукой зачесывайте волосы назад (ото лба), а второй — вперед (от темени). Повторите такие движения 4-6 раз.

4 Затем погладьте ладонями виски от наружных углов глаз к затылку и вниз к шее. Повторите 3-4 раза. Далее проведите самомассаж области за ушами. Для этого сядьте на стул, опираясь спиной о его спинку, и кончиками указательного и среднего пальцев легко погладьте за ухом сверху вниз по дуге на расстоянии до трех сантиметров от уха. После чего несильно разотрите ту же область мелкими кругообразными движениями пальцев. Повторите 3-5 раз.

5 В том же положении сделайте самомассаж затылочной области. Слегка согнутыми и разведенными пальцами, несильно нажимая, погладьте затылок от темени к шее и обратно. Вращательными движениями слегка разотрите те же места. Повторите 3-5 раз. После чего кончиками указательного и среднего пальцев осторожно сделайте 5-10 поколачиваний в том месте, где затылок соединяется с позвоночником. При этом основание ладони упирается в голову.

6 Теперь переходите к массажу лба и области около глаз. Эти упражнения делайте очень нежно, без смещения кожи. Кончиками согнутых пальцев попеременно то правой, то левой руки поглаживайте лоб посередине от переносицы

к волосам. Далее проведите поглаживание лба в горизонтальном направлении, от середины к вискам. В тех же направлениях выполните круговые растирания.

7 Массаж окологлазничной области делайте следующим образом. Кончиками средних пальцев рук осторожно погладьте под одним и другим глазом от наружного угла к внутреннему. Затем поместите указательный палец над бровью, а средний — под бровью и погладьте в обратном направлении (к наружным уголкам глаз). Повторите 3-4 раза.

8 После этого еще раз проделайте общее поглаживание головы (движениями зачесывания одной рукой вперед, а другой назад).

9 Далее разотрите теменно-височно-затылочную область, для чего поместите слегка согнутые и разведенные пальцы на темя. Проводя короткие прямолинейные растирания, продвигайте пальцы к ушам и шее. При этом пальцы двигаются как по ступенькам: сдвигайте их вниз, затем возвращайте, но уже на меньшую дистанцию, и так до самого низа. После окончания пройдитесь по той же области круговыми растирающими движениями.

10 В конце массажа, сильно надавливая пальцами, произведите растягивание и сдвигание кожи на всех участках головы. Повторите 3-5 раз.

Выдохните боль

Если головная боль появилась от перенапряжения, то нельзя ли избавиться от нее с помощью обычного расслабления? Может быть, существуют какие-нибудь дыхательные или психологические техники для того, чтобы снять боль в голове?

Максим Витальевич Иванов, г. Псков

Бороться с болью можно с помощью дыхательных упражнений. Поработайте с собой как психотерапевт. Сначала по очереди расслабьте мышцы рук, ног, живота, спины. Сделать это удастся методами аутотренинга или «избыточного напряжения». Лягте на кровать и начинайте по очереди напрягать мышцы. Сначала изо всех сил напрягите стопы и икроножные мышцы, потянув носки на себя. Подержите их в напряженном состоянии в течение 15-20 секунд и резко расслабьте. Затем так же напрягите бедра, подождите 15 секунд и расслабьте их. Прodelайте то же самое для ягодиц, живота, рук.

Если голова болит очень сильно, то этот способ не подходит. В таком случае сделайте минутный массаж воротниковой зоны, шеи и головы, потом лягте, раскиньте руки и ноги и сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, на каждом выдохе все больше расслабляя мышцы тела. Но лежать вы должны на ровной поверхности, чтобы позвоночник был прямым и к головному мозгу полноценно поступала кровь.



Добившись мышечного расслабления, начинайте с закрытыми глазами представлять, что выдыхаемый вами воздух «проходит» через боль, унося ее. И вы почувствуете, как выдыхаемая боль словно рассеивается в пространстве.

Попробуйте пообщаться с вашим подсознанием. Выдыхая через боль, мысленно говорите своему страданию: **«Я прощаю и отпускаю все, что прошло. Я прощаю себя, я люблю и одобряю себя»**. Сделайте так несколько раз подряд. После выполнения упражнения сразу не вставайте, а полежите и наслаждайтесь полным расслаблением и покоем. Лучше всего проводить обезболивание перед сном.

Устала шея – болит голова!

У меня шейный остеохондроз, и из-за этого очень часто беспокоят головные боли. Подскажите несколько упражнений для того, чтобы эти боли ушли. А то я много работаю за компьютером, и шея постоянно напрягается. А с головной болью нормально работать невозможно.

Олег Угаров, г. Уфа

Действительно, шейный остеохондроз – одна из распространенных причин головной боли. Особенно если вы долго работаете в одном положении и мышцы шеи напряжены. При этом нарушается кровообращение, возникает спазм и головная боль. Эта гимнастика помогает в комплексном лечении остеохондроза шейного отдела позвоночника, когда беспокоят частые головные боли и при поворотах головы бывают головокружения. Она подходит и для профилактики людям, работающим за компьютером, а также тем, кто ведет мало-подвижный образ жизни. Если вы почувствовали резкое обострение, не можете повернуть голову, то обращайтесь за помощью к врачу-терапевту или неврологу.

Комплекс №1 можно использовать в период обострения, но после того, как резкий болевой синдром уже стих. Цель: улучшить подвижность позвонков и восстановить эластичность мышц шеи. Исходное положение: сидя на стуле или стоя.

● **Упражнение 1.** Поверните голову (не быстро) в крайнее правое положение, затем в левое. Повторите 5-10 раз.

● **Упражнение 2.** Опустите голову вниз, стараясь по возможности прижать подбородок к груди. При хорошей подвижности шейных позвонков постарайтесь подбородком достать до грудной выемки. Повторите 5-10 раз.

● **Упражнение 3.** Переместите голову назад (не наклоните, а именно – переместите!), одновременно втягивая подбородок. Повторите упражнение 5-10 раз.

Упражнения из комплекса №2 применяются, в том числе, и при хронических болях в шейном отделе позвоночника, приводящих к головной боли. Но цель у него другая: укрепить мышцы шеи, добиться наибольшего их расслабления, уменьшить болевые ощущения в них.

● **Упражнение 1.** И. п.: сидя. Положите одну ладонь на лоб. Наклоняйте голову вперед и одновременно надавливайте рукой на лоб, противодействуя движению голо-

вы, в течение 10 секунд. Затем отдохните столько же времени. Повторите упражнение 10 раз.

● **Упражнение 2.** Положите одну ладонь на голову в области виска (сначала слева, затем справа). Наклоняя голову вбок, давите ладонью на висок, тем самым противодействуя движению головы, в течение 10 секунд. Повторите 10 раз.

● **Упражнение 3.** И. п.: сидя или лежа на полу. Промассируйте са-

мостоятельно или с чьей-либо помощью область между костью затылка и его мягкой частью, где находятся мышцы. Воздействие должно быть достаточно сильным и продолжаться 3-4 минуты. Массаж этой части головы обычно вызывает значительные болезненные ощущения, которые, как правило, через некоторое время ослабевают. Эта процедура также помогает снимать головные боли.

Снимаем приступ мигрени

Можно ли облегчить боль при мигрени с помощью массажа? Разрешается ли вообще делать его во время приступов, или лечить мигрень массажем разрешается только между ними?

Николай Егованов, Новгородская обл.

Поскольку мигрень проявляется приступообразно, различают самомассаж во время приступа и профилактический массажный комплекс между обострениями.

Во время приступа головная боль локализуется в одной половине головы. Массаж при этом разрешается выполнять только на здоровой половине. Надавливайте в области виска средним пальцем или тремя пальцами — указательным, средним и безымянным. Но не давите резко, используйте метод постепенного надавливания. Выполняйте его 2-3 минуты, постепенно переходя от давления к

легкому вибрационному массажу этих областей. Затем тремя пальцами в течение 2 минут выполните надавливание, переходящее в вибрацию, в области темени и по 2 минуты — на затылке и лбу.

Для полного избавления от боли после воздействия на голову и область лба сделайте точечный массаж на руках в зоне кистевого сгиба — с тыльно-локтевой стороны, на линии 4-го пальца, в течение 3-5 минут. После процедуры отдохните от 30 до 60 минут, а если при этом вы заснете, то спите до естественного пробуждения — попросите себя не будить.

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ. БЕССОННИЦА

Вне приступа вы проводите массаж как курсовое лечение. Делайте процедуру самомассажа ежедневно по схеме, проведите всего 10-15 сеансов. Можете также выполнять массаж через день, сделав в общей сложности 10-20 процедур. Используйте такие элементы массажа, как поглаживание и легкое давление, переходящее в вибрационный массаж. Примерная схема точек и зон на каждый курс следующая:

- В 1-й день симметрично массируйте точки затылка (для этого найдите бугры в затылочной области). Воздействие проводите средним или указательным пальцем в течение 1-2 минут. Также выполните поглаживание кожи темени и висков четырьмя пальцами (всеми, кроме большого).

- 2-й день посвятите вибрационному массажу мышц шеи. Проводите его четырьмя пальцами. Симметрично надавливайте пальцами на трапецевидную мышцу у основания шеи 2-3 минуты.

- 3-й день — воздействуйте давлением и поглаживанием на точки лучезапястного сустава 1-2 минуты. Затем выполните поглаживание с элементами вращения в области сосцевидного отростка за ушной раковиной.

- В 4-й день помассируйте голову в области лба средними пальцами или тремя пальцами в течение 1

минуты. Затем то же самое проделайте на волосистой части головы, помассировав точки на 2-3 пальца (по ширине) выше кожи лба.

- 5-й день — симметрично массируйте точки в области висков 30-60 секунд. Затем переходите к массажу правой руки, а потом — левой. На руках 1-2 минуты давите на точки середины тыльной стороны предплечья, расположенные на 3 пальца выше лучезапястного сустава.

- В 6-й день делайте массаж точек височно-теменной зоны. Выполняйте его четырьмя пальцами, используя надавливание с элементами скольжения вверх и вниз и растирание 1-2 минуты. Затем промассируйте зону реберной дуги (место прикрепления 6-го ребра). Воздействуйте тремя пальцами или только средним. Эту область можно массировать также тыльной стороной кисти или сжатыми в кулак пальцами.

- 7-й день посвятите точкам над ушной раковиной: выполняйте давление и вращение 1-2 минуты. Затем промассируйте точки у конца брови (симметрично), потом на руках — это точки вдоль линии лучезапястного сустава с тыльно-локтевой стороны.

- На 8-й день повторите схему 2-го дня, в 9-й день — схему 4-го и на 10-й день сделайте поглаживание кожи головы и лба с минимальным надавливанием.

Мигрень

Портрет мигрени

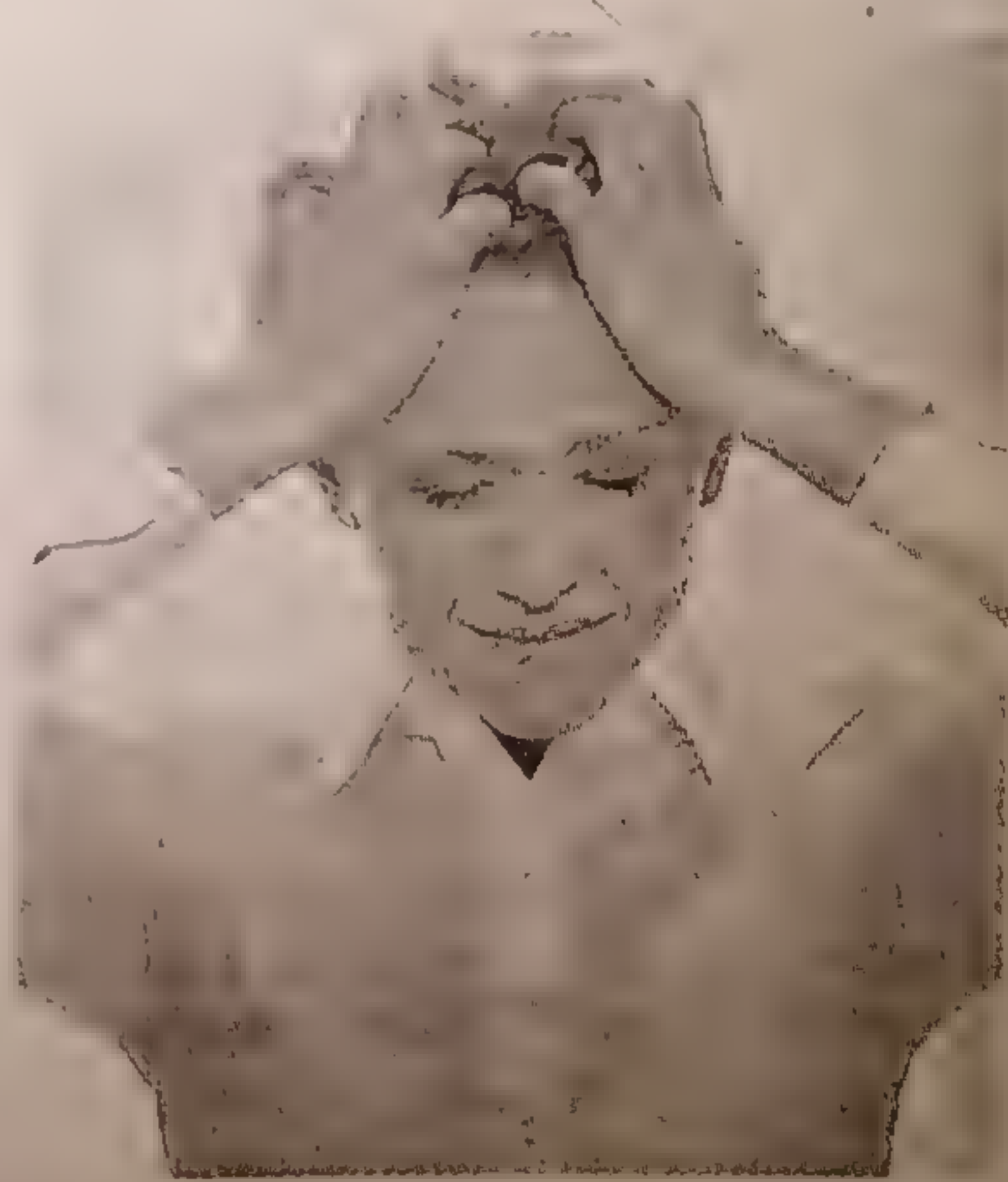
Как отличить мигрень от других типов головной боли? Бывает, что голова у меня раскалывается 2-3 дня. Является ли это признаком мигрени?

Ирина Тахитова, г. Томск

Много неприятностей людям приносит мигрень, которая приводит к отеку тканей и химическим изменениям в головном мозге. Хорошо, если вы научитесь своевременно замечать приближение приступа мигрени. Это с высокой долей вероятности позволит предотвратить появление сильных болей.

Первая стадия — предвестники. За несколько часов или дней до приступа ухудшаются сон, настроение, работоспособность. Появляется безразличие к окружающему миру, человек бледнеет, часто зевает, чувствует тошноту. За 1-1,5 минуты до приступа начинается характерное покалывание в висках. Перед глазами могут возникнуть плывущие круги,

вспышки, цветные пятна или зигзагообразные полосы (такие зрительные проявления называются аурой мигрени), которые бесследно исчезают после приступа.



Вторая стадия – боль. Сильная, пульсирующая, она охватывает ровно половину головы (чаще правую), но иногда распространяется и на всю голову. Эпикентр болезненных ощущений – лоб, виски, глаза. Мигрень способна мучить от нескольких часов до 3 суток кряду и сопровождается светобоязнью, чувствительностью к шуму, тошнотой и рвотой. Лицо краснеет, появляются боль в груди и озноб. Обычно во время при-

ступа человек просит, чтобы окна зашторили и оставили его в покое. Подчас нарушаются движения рук и ног.

Третья стадия – сон. Боль отпускает, и больной надолго и крепко засыпает. Пробудившись, он чувствует себя возрожденным для полноценной жизни – но лишь до нового приступа. А приступы повторяются с определенной периодичностью.

Как избежать приступов

У моей мамы мигрень, и у меня есть эта же болезнь. Боюсь, что дочка моя тоже будет страдать от мигрени. Велик ли риск заполучить ее по наследству, и что может спровоцировать приступ мигрени?

Венера Валентиновна Парфенова, г. Кронштадт

Чаще всего мучаются мигренью дамы, и, к сожалению, по женской линии она имеет тенденцию передаваться по наследству. Если у мамы есть мигрень, с вероятностью более 70% она будет и у ребенка. Конечно, это очень высокий процент, но он становится еще больше, если мигренью страдают оба родителя. Ученым очевидно, что наследуется не сама болезнь, а всего лишь реакция сосудов на различные внешние факторы – стрессы, нервные перегрузки.

Нейрофизиологи из Бостона

установили, что мигрень обусловлена врожденным дисбалансом в работе двух отделов мозга – таламуса и гипоталамуса. Из-за этого нарушается выработка важнейшего биоактивного вещества – серотонина. Его дефицит восполняется в организме за счет клеток крови – тромбоцитов. Они разрушаются прямо в сосудах мозга, заставляя их резко сужаться. Спазм сменяется патологическим расширением, что вызывает боль. Тромбоцитов всегда больше в правой половине мозга, потому она чаще и болит.

Известно, что мигрень может быть спровоцирована различными факторами. Конечно, по мере возможности этих факторов (определенных видов продуктов, резкой перемены погоды, шума, определенного цвета и т. д.) надо избегать. Если же сделать этого не удалось, то постарайтесь заметить предвестники приступа головной боли и лечь отдохнуть. Можете принять травяной сбор, который вам обычно помогает при приступе.

У кого-то даже просто неприятный разговор может спровоцировать невероятную по силе боль. Стрессы очень сильно влияют на состояние сосудов головы, поэтому если вы точно знаете, что предстоит понервничать, то заранее выпейте успокаивающего чая. Особо обратите внимание на свою жизненную позицию: иногда страх и напряжение от того, что вы не удовлетворяете свои истинные потребности, вызывают мигрень.

Есть еще несколько факторов, которые провоцируют появление мигрени. Если их избегать, то вероятность приступа сильно снижается. Прежде всего, при склонности к мигреням вредно ложиться спать позже 23 часов. Врачи дают совет приобрести ортопедический матрас, улучшающий кровообращение и состояние спинного мозга.

В целом, можно сказать, что при мигренях лучше всего помогает умеренность. Нехорошо, если вы спите мало, но и долгий сон может спровоцировать приступ. Опасен

малоподвижный образ жизни, однако физические перегрузки тоже пользы не приносят, увеличивая вероятность приступа. Старайтесь не сидеть в неудобном положении, не читать лежа. Ограничьте общение с телевизором и компьютером: частое мелькание экрана и перегрузки глаз вредны. Подружитесь с водными процедурами. Вам полезны плавание, сауна и обычный или контрастный душ, гидромассаж.

Чтобы полностью избавиться от мигрени или хотя бы значительно сократить количество и интенсивность приступов, надо запастись терпением. Может понадобиться помощь таких врачей, как невропатолог, психотерапевт, мануальный терапевт. Также много пользы принесет консультация у гомеопата. Неплохо обратиться к массажисту и врачу лечебной физкультуры. Но сначала необходимо пройти полное комплексное обследование организма, которое выявит в нем слабые места и позволит назначить правильное лечение.

Итак, если вы чувствуете, что приступ мигрени вот-вот начнется, то прекратите занятия, требующие внимания. Перестаньте читать, шить, а если вы на улице, то поскорее вернитесь домой. Сделайте массаж головы и шеи у основания черепа, лягте в постель и положите под затылок грелку с горячей или холодной водой. Что вам помогает больше, определите опытным путем — положительные результаты встречаются как при применении тепла, так и холода.

Диета при мигрени

Посоветуйте диету, которая полезна при мигрени. На шоколад у меня всегда реакция – сразу же начинается приступ, как и от какао. Поэтому я стараюсь их избегать. А какие продукты, наоборот, полезны?

Павел Иванович Врабукин, г. Житомир

При склонности к мигреням старайтесь питаться регулярно. Большие перерывы между приемами пищи могут вызвать приступ, к тому же они нередко приводят к запорам, которые тоже могут стать провокатором мигрени. Не увлекайтесь монодиетами и голоданием – это нарушает обмен веществ. При мигренях гораздо важнее рациональное питание.

Уже через 6 часов голодовки

резко падает уровень сахара в крови и сужаются сосуды. Это может стать мощным фактором, вызывающим мигрень. А монодиеты обычно сопровождаются дефицитом железа и витаминов группы В, который также повышает риск возникновения головной боли. Именно поэтому женщинам во время критических дней нужно есть больше продуктов, содержащих железо: яблок, гранатов, гречки, ягод.

Личный опыт

Салат-латук

В период страданий от климакса я перестала нормально спать. Когда от плохого сна у меня появились синяки под глазами, я решила немного изменить диету. Стала есть не позднее 7 часов вечера, а перед сном пила только натуральный йогурт или бифидокефир. Во время ужина частенько ела кресс-салат, так как узнала, что он полезен при бессоннице. Решила отказаться от соли, хотя бы на время климакса, но в итоге просто сократила ее употребление. Чай и кофе стали для меня табу – я пила лишь травяные чаи, например из мелиссы или мяты. Сейчас мне 55 лет, сон полностью нормализовался. Я перестала просыпаться ни свет ни заря, да и засыпаю теперь быстрее.

Нина Николаевна Вокрячко, г. Донецк

К дефициту витаминов группы В приводит и прием противозачаточных таблеток, а также постоянное употребление кофе и алкогольных напитков. Имейте это в виду и регулируйте свою диету таким образом, чтобы скомпенсировать нехватку названных витаминов. Полезно есть цельнозерновые крупы, отруби, печень, а также зеленый горох, шпинат и брокколи.

Ограничьте продукты — провокаторы мигрени: какао, шоколад, апельсины и другие оранжевые фрукты (обращайте внимание, после каких именно фруктов у вас начинается приступ). Могут вызвать приступ молоко, сыр (особенно в сочетании с красным сухим вином). У некоторых мигрень появляется после употребления сырокопченых колбас, жирного мяса, яиц. Нередко люди жалуются на соевый соус, бобовые, сардины, а еще помидоры, сельдерей.

Даже обычный заменитель сахара может оказаться врагом. Будьте осторожны с фруктовыми напитками, жевательной резинкой и низкокалорийными видами мороженого и десертов.

Из алкогольных напитков особенно неблагоприятно действуют пиво и шампанское. Если вы решили поднять бокал в праздник, то отдайте предпочтение коньяку, водке или виски.

При склонности к мигреням регулярно пейте воду, смешанную с малиновым или лимонным соком. Рекомендуются в лечении мигрени также сокотерапия смесью сока моркови (3 части), сока одуванчика (1 часть) и сока шпината (1 часть). Эту смесь соков пейте по полстакана 1-2 раза в день до еды. Для соков можно использовать и отдельно взятые овощи, например, свежееотжатый сок огурца или той же моркови, шпината.

Чем опасна мигрень?

Могут ли от мигрени со временем появиться другие заболевания? Я очень боюсь осложнений мигрени, потому что приступы у меня происходят часто.

Надежда Егоровна Куприянова, г. Нальчик

Как таковая, мигрень не влечет за собой никаких других заболеваний. Тем не менее выделяют особо тяжелые виды течения мигрени, которые и считаются ослож-

нениями. К таким формам относят мигренозный статус и мигренозный инсульт.

Мигренозный статус — это серия тяжелых, следующих друг за

другом приступов мигрени либо один необычайно тяжелый и продолжительный приступ, который длится более 72 часов. Головная боль из четко локализованной в одной половине головы перерастает в боль по всей голове и приобретает распирающий характер. При мигренозном статусе бывает многократная рвота, которая может привести к обезвоживанию организма. Больной также отмечает у себя резкую слабость, у него могут появиться судороги. Такое состояние требует госпитализации и квалифицированного лечения в стационаре.

Мигренозный инсульт — это так называемая катастрофическая форма мигрени. Для мигренозного инсульта характерно развитие

различных неврологических симптомов, которые обычно у больных мигренью не встречаются. Эти симптомы имеют «мерцающий характер» — они то возникают, то исчезают.

Диагноз мигренозный инсульт ставится только в том случае, если у больного присутствует классическая мигрень с аурой. При этом мигренозный инсульт имеет те же самые проявления, что и «обычный» приступ мигрени у данного больного. Также приступ мигрени во время мигренозного инсульта обязательно сопровождается исчезающими и появляющимися симптомами, а по результатам компьютерной томографии головного мозга выявляются характерные изменения.

Первая помощь

Чем помочь человеку при приступе мигрени, есть ли специальные компрессы от мигрени или другие средства от боли в голове?

Иван Валерьевич Цекин, г. Нижний Новгород

Если голова уже разболелась, то как можно быстрее задерните шторы, выключите свет, создайте полную тишину вокруг себя. Натрите виски бальзамом «звездочка» или любым мятным маслом. Подойдут для этого и настойка валерианы или камфарно-валериановые капли.

Есть еще несколько компрессов, которые облегчают боль во время приступа мигрени.

• Если вам удастся вовремя заметить начало приступа, то сразу же смешайте по 1 капле натуральных 100-процентных эфирных масел лаванды и мяты перечной и добавьте их в 2 ч. л. любого расти-

тельного масла. Лягте поудобнее, смочите кончики пальцев в смеси масел и втирайте ваше лекарство в виски, а затем в область шеи сзади.

- Разомните в руках несколько листочков от прострела лугового и приложите их к виску или месту, куда боль сильно отдает. Народные врачеватели утверждают, что такой компресс из прострела помогает снять боль, вызванную мигренью.

- Из народных средств, применяемых наружно при мигрени, можно посоветовать использовать лимонную корку или листья капусты. Капустные листья лучше предварительно немного помять или сделать на них надрезы ножом, чтобы капуста пустила сок. Лимонная корка для компресса должна быть толстой; очистите ее от белой внутренней прослойки и приложите к вискам влажной стороной. Целители утверждают, что после образования на коже красного пятна от лимона, которое будет немного чесаться, приступ мигрени прекратится.

- Полезны при мигрени и компрессы на лоб с сырым луком. Если есть возможность, то отожмите сок из лука и смочите им ткань для компресса. Когда же такой возможности нет, положите на лоб нарезанный кольцами лук и полежите с ним немного, закрыв глаза, чтобы они не начали слезиться. В старину советовали при мигрени класть в ухо тампон, смоченный луковым соком.

- При приступе стяните голову полотенцем и не забудьте положить под затылок горячую или холодную грелку. Если дома есть кто-нибудь из близких, попросите их сделать вам массаж ступней. Их необходимо просто растирать, но тщательно и подольше.

- Можно положить горячий или холодный компресс и на лоб. А если боль все-таки не проходит, то начните чередовать холодные и горячие компрессы. Положите одновременно на лоб холодный компресс, а на шею под волосами — горячий, подержите их 2 минуты и поменяйте местами. Прodelайте так несколько раз, но не более шести, перед каждым накладыванием смачивая ткань водой нужной температуры.

- Если вы заранее запасетесь в аптеке йодидом натрия и бромидом калия, то при приступе мигрени сможете принять болеутоляющую йодобромную ванну. Для того чтобы ее приготовить, растворите в 1 л воды 100 г йодида натрия и 250 г бромида калия. Ванну заполните водой температурой 35-36 градусов, растворите в ней 2 кг поваренной соли, добавьте туда же полстакана приготовленного йодобромного концентрата. Полежите в ванне 10-12 минут. Оставшуюся часть смеси вы можете не выливать, а сохранить в темном месте.

- Во время приступа обязательно выпейте горячего сладкого чая, который облегчит протекание приступа.

Лечебные травы

Есть ли знакомые всем травы, которые могут помочь при мигрени? Можно ли принимать их курсами или лучше пить травяной чай во время приступа?

Серафима Петрова, г. Уфа

Травы от мигрени должны обладать обезболивающим действием, снимать спазмы сосудов. Если же мигрень сопровождается повышением давления, то выбирайте травы, регулирующие его.

- Простым и вкусным средством от мигрени является чай из **земляничных листьев**. Возьмите 1 ст. л. листьев и залейте их 2 стаканами кипящей воды, дайте настояться 30 минут и пейте 2 раза в день по 1 стакану. Лучше всего использовать это средство в сочетании с отдыхом или сном. Выпейте чай, почувствовав приближение приступа болезни, и укладывайтесь в постель в хорошо проветренной затемненной комнате. Отдыхайте или спите, сколько захотите — это или ослабит боль, или полностью предотвратит приступ.

- Для обезболивания при мигрени залейте 1 ст. л. листьев **вахты трехлистной** 1 стаканом кипятка и оставьте на 2 часа настаиваться, процедите и пейте по 0,5 стакана настоя 2 раза в день за 30 минут до еды. Это средство устраняет боль за счет того, что снимает спазмы сосудов. Кроме того, оно облада-

ет противосудорожным действием и облегчает общее состояние во время приступа мигрени.

- Если мигрень сопровождается гипертонической болезнью, то народные врачеватели рекомендуют использовать **кору калины**, которая понижает давление и обладает успокаивающим действием. Возьмите 2 ст. л. сырья и залейте 2 стаканами кипящей воды, после чего нагрейте на водяной бане в течение 30 минут. Снимите с огня и дайте настояться в течение 15 минут, а затем процедите. Пейте отвар калины по 1 ст. л. 3-4 раза в день во время приступов болезни.

- 1 ст. л. цветков **ромашки аптечной** заварите 1 стаканом кипятка, дайте настояться 30-40 минут и пейте в горячем виде по 1/3 стакана 3-4 раза в день до еды. Этот способ лечения можно использовать не только при приступе болезни, но и для профилактики. Проведите курс лечения ромашковым настоем, который должен длиться от 2 недель до месяца. После перерыва в 2-4 недели курс лечения можно повторить.

Эффективные сборы трав

Правда ли, что трава, которая используется в составе сбора, действует лучше, чем в чистом виде? Можно ли использовать это свойство во время мигрени, чтобы снимать приступ?

Наталья Витальевна Кутова, г. Чебоксары

Действительно, в сборе травы усиливают действие друг друга, что повышает их эффективность. Но использовать их желательно только в том случае, если вы уверены в отсутствии аллергической реакции на компоненты сбора.

● В народной медицине от мигрени популярен такой рецепт. Смешайте по 3 части листьев

мяты перечной и цветков ромашки аптечной. Смесь измельчите. 1 ст. л. сырья залейте 0,5 л кипятка на 2 часа и процедите. Принимайте по 1/4 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

● Если приступы мигрени сопровождаются тошнотой или рвотой, повышенным потоотделением, то используйте следующий сбор.

Личный опыт

Ягодка с Кавказа

Случайно узнала, что при склонности к мигреням на Кавказе используют чай из плодов кизила. Я решила испробовать это средство. Пошла на рынок и купила пакет кизила. Варила его как компот, только очень недолго, чтобы больше полезного в нем оставалось. Давала закипеть, убавляла огонь, держала еще минут 5-10 и закрывала крышкой, чтобы отвар настоялся. Пила вместо чая в течение дня целый месяц. После этого приступов мигрени не было около 4 месяцев, а когда я снова столкнулась с болью, то снова стала варить компоты из кизила, но теперь уже из сушеного. Еще раз повторила курс в течение месяца и еще почти полгода горя не знала. Все-таки кизил содержит много полезных витаминов, улучшает состояние сосудов и обмен веществ. Теперь я повторяю такие профилактические курсы 3-4 раза в год и почти не вспоминаю про мигрень.

Элеонора Детьякова, г. Москва

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ. БЕССОННИЦА

Возьмите 3 части листьев шалфея лекарственного, 2 части травы полыни обыкновенной и по 1 части корней валерианы и травы хвоща полевого. 1 ст. л. сбора залейте 1 стаканом кипящей воды и дайте настояться 1 час. Пейте по полстакана 3-4 раза в день при приступах головной боли. Но не злоупотребляйте этим сбором — не стоит пить его длительными курсами неконтролируемо.

• При появлении предвестников мигрени начните загодя пить сбор из 2 частей плодов малины обыкновенной, 2 частей листьев мать-и-мачехи, 1 части травы душицы обыкновенной и 1 части цветков липы сердцевидной. 1 ст. л. тщательно перемешанного сбора за-

лейте 1 стаканом кипятка и дайте настояться, после чего процедите. Принимайте по 1 стакану утром и вечером.

• Женщинам, страдающим от мигреней перед менструациями или во время них, можно порекомендовать травяной сбор, в который входят листья ежевики, трава крушины, цветки пижмы, трава пустырника, цветки ромашки и трава сушеницы. Смешайте хорошенько все компоненты в равных частях. 1 ст. л. сбора залейте стаканом кипятка, дайте настояться и принимайте по 0,5 стакана 3-4 раза в день во время приступов мигрени в критические дни или в это же время для профилактики приступов.

Принимаем ванны

Какие ванны помогают при мигрени? Слышала, что лучше всего действует горчица, но можно ли из нее делать полные ванны для всего тела?

Ольга Владимировна Соколова, г. Приозерск Ленинградской обл.

Очень часто при мигренях рекомендуют принимать горчичные ванны для рук или ног. Растворите 1 горсть порошка горчицы водой с температурой 50° С, чтобы получилась каша. Размешайте эту кашу в ведре, наполненном водой температуры 38-39° С. Держите в этом ведре руки или ноги до мо-

мента, когда они покраснеют.

При желании вы можете принять и общую ванну, но ее действие несколько слабее, если сравнивать с ручными и ножными ваннами. В полной ванне (грудную клетку погружайте не полностью — область сердца всегда должна находиться над водой) лежите не более 5-10

минут, а после ее приема остатки горчицы обязательно смойте под душем. То же самое касается остатков горчицы при приеме ванн для конечностей. Горчичная ванна привлекает кровь к конечностям и тем самым помогает сосудам головы.

Если у вас нет горчичной муки, то используйте семена горчицы. Особенно эффективна ванна с ними, если семена горчицы смешать с листом шалфея. Используйте для приготовления ванны 3 части горчичных семян и 2 части шалфейного листа. 3 ст. л. сбора залейте 0,5 л холодной воды и дайте настояться в течение получаса. Процедите полученную жидкость и используйте для ванн, вылив в теплую воду, или для компрессов на руки и ноги. Если же у вас дома есть горчичное масло, то просто накапайте в полулитровую бутылку, заполненную наполови-

ну водой, 10 капель масла, плотно закройте бутылку и сильно потрясите ее. С помощью такого интенсивного встряхивания вы сможете получить горчичную эмульсию, которую и надо вылить в ванну.

Приступы мигрени, которые провоцируются запорами или скоплениями газов, можно лечить с помощью прохладных солевых ванн. Размешайте 1 стакан поваренной соли (лучше крупного помола) в ванне, заполненной водой температурой 25° С, и окунитесь в нее всего на 1 минуту. Принимайте такие процедуры 2-3 раза в неделю, а параллельно каждый день пейте настой тмина или укропа для нормализации работы желудочно-кишечного тракта. Используйте 1/2 ч. л. семян укропа или тмина на 1 стакан кипятка, настаивайте по 30 минут и пейте по 3 ст. л. через 2 часа после еды.

Личный опыт

Как снять приступ

Как только я чувствую, что начинается приступ мигрени, я тут же ложусь на кровать и принимаюсь массировать себе виски и голову. Начинаю массаж со лба и постепенно продвигаюсь к затылку. Потом прохожу пальцами по шее и воротниковой зоне, растираю всю эту область. Но перед массажем ставлю рядом с кроватью завариваться зеленый чай. Как только заканчиваю массировать голову, сразу же выпиваю стаканчик чая. Если боль тут же не уходит, то на ткань кладу немного кислой капусты и прикладываю ее на виски и на область за ушами. Обвязываю голову полотенцем и стараюсь заснуть. Обычно у меня получается часа два поспать, что полностью снимает болевые ощущения, не дав мигрени развернуться.

Оксана Ивановна Паверьянова, г. Великий Новгород

Коктейль от мигрени

Те, кто сталкивался с мигренями, знают, какая сильная боль бывает во время приступов. Я справляюсь с ними таким способом. Нагреваю полотенце и обвязываю им голову, захватывая и виски. Под полотенце кладу на виски по кружочку свежего лимона. Лежу в таком виде и отдыхаю, стараясь не шевелиться. Это облегчает мое состояние. В особо ответственные периоды своей жизни я сильно нервничаю и всегда боюсь, что мигрень будет повторяться многократно. Поэтому я использую свое средство для профилактики.

Покупаю у знакомой бабушки из деревни свежие яйца. Разбиваю одно яйцо в стакан, доверху заливаю его кипящим молоком (обычно тоже деревенским), быстро размешиваю коктейль и выпиваю. Делаю это 1 раз в день, в течение 4-5 дней подряд. Меня это всегда спасало. Я свой организм знаю — от стрессов у меня мигрень начинается обязательно. А яйцо с молоком защищает меня от боли. Самое важное, чтобы яйца были свежие. Например, магазинные я никогда не использую — они могут быть заражены сальмонеллой. Беру только проверенные, у надежного человека, так же как и молоко.

Ульяна Евдокимова, г. Николаев

Лавандовый чай

Если вы страдаете мигренью, то знаете, как трудно избавиться от этой напасти. Прошлым летом я была в отпуске в деревне, у родственников, и моя бабушка, видя мои муки, заварила мне чай из лаванды.

Цветки лаванды залила кипятком и настояла, как обычный чай. Этот чай она и дала мне попить. Пить его надо маленькими глотками, через день, на ночь. Для улучшения вкуса можно добавить мяты или мелиссы. Удивительно, но мои ощущения после чашки лавандового чая были такие: боль затухает и уходит, а также успокаиваются нервы и спится так хорошо, как я давно не спала. Конечно, уезжала из отпуска я с изрядным запасом сушеных лавандовых цветков. Не один раз этот чай выручал меня и в городе. Словом, если вы уже и не знаете, что вам может помочь избавиться от мигрени, советую попробовать этот чай из лаванды, не пожалеете.

А.В. Смирнова, г. Москва

Загадки сна

Что мы знаем о сне

Расскажите, что такое сон и зачем он нужен человеку. Почему одним людям снятся сны, а другие утверждают, что им никогда ничего не снится?

Руслан Юрьевич Вубаев, г. Иваново

Согласно древнегреческой мифологии, богом сна является Гипнос. И действительно, мы начинаем засыпать с дремоты, напоминающей гипнотическое состояние. Зрачки сужаются, сознание мутнеет, возникают галлюцинации. Минут через пять наступает так называемый медленный, глубокий сон. При засыпании многие процессы в организме как бы приостанавливаются: температура тела снижается, частота дыхания и пульс замедляются, кровяное давление падает. Количество гормона стресса — кортизола, который выделяется надпочечниками, уменьшается. Таким образом, полноценный сон помогает нам стряхнуть с себя стресс. Что касается гормона роста, то он, наоборот, достигает исключительно высокого уровня. То есть взрослые не врут, когда убеждают деток, что

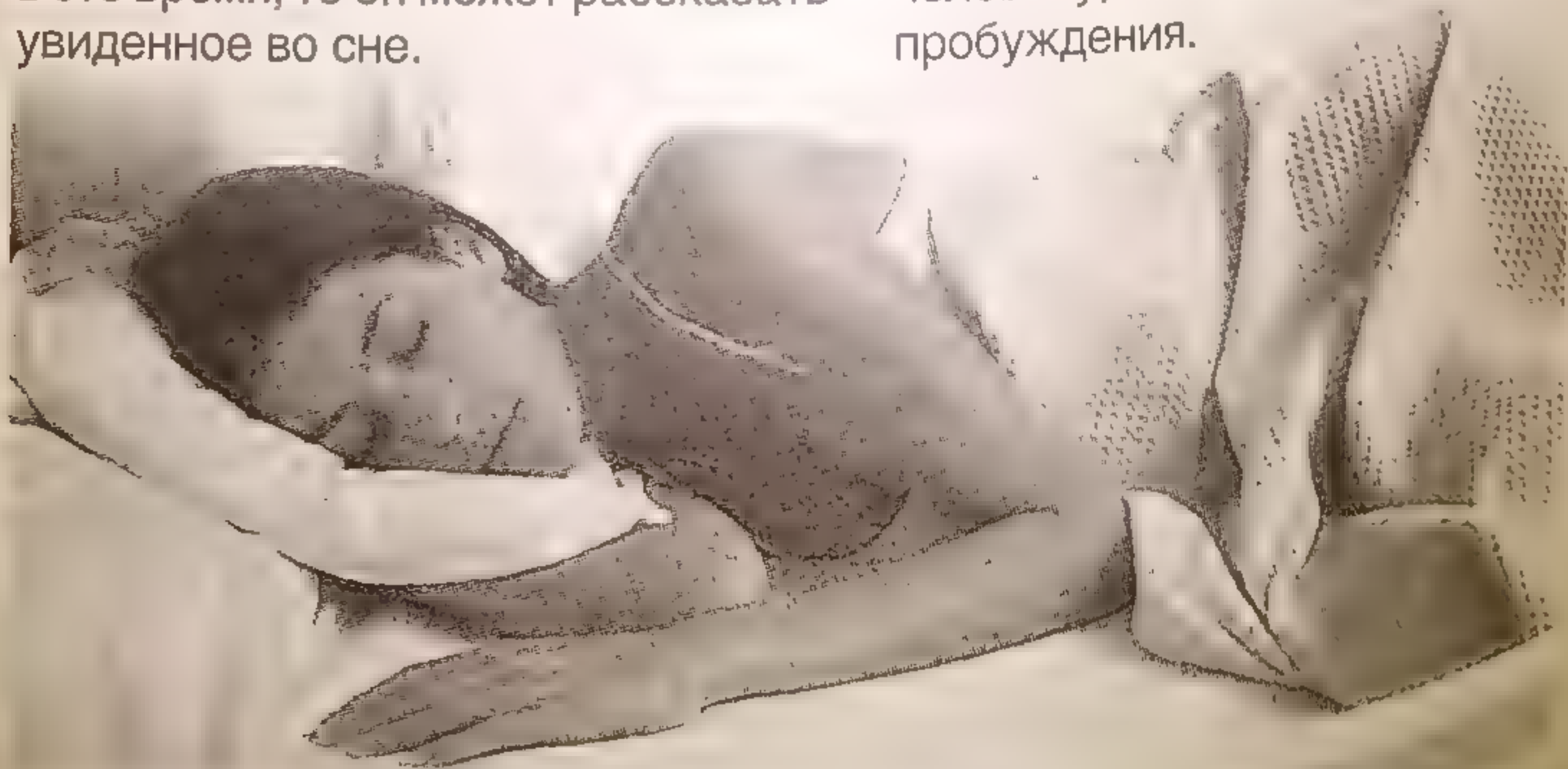
те во сне растут. Эти гормональные сдвиги активизируют обменные процессы.

Ученые до сих пор спорят о том, для чего человеку нужен сон. Существует несколько точек зрения по этому вопросу. Согласно одной из них, сон считается физиологическим процессом для предотвращения самоотравления организма продуктами распада, которые образовались за время бодрствования. По другой версии, сон возникает в результате действия адреналина, обладающего свойством сильно сужать артерии. Такой интересный вариант объяснения возник ввиду того, что сон сопровождается уменьшением кровоснабжения мозга, а адреналин в малых дозах как раз и вызывает анемию органов.

Наш сон является циклическим процессом. У взрослых цикл повто-

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ. БЕССОННИЦА

ряется каждые полтора часа, и за всю ночь мы успеваем пройти от 4 до 6 таких циклов (в зависимости от того, сколько проспали). В каждом цикле различают две фазы: медленного глубокого сна и быстрого, или парадоксального. В первой фазе сна под закрытыми веками происходят медленные вращательные движения глаз. Разбуженный человек не может понять, где он находится, и не помнит содержания виденного во сне. В парадоксальной фазе сна наблюдается повышение активности различных органов и систем. Возникают быстрые вращательные движения глаз, дыхание становится нерегулярным, пульс и кровяное давление также колеблются. Усиленно идет процесс восстановления утраченных сил и «залечивания» всяких недугов, происходит запоминание, фиксация мозгом того, что выучено или познано в течение дня. В парадоксальной фазе сна человек видит наиболее яркие, эмоционально окрашенные сны. Если его разбудить в это время, то он может рассказать увиденное во сне.



Ребенок в парадоксальном сне гораздо более беспокоен, нежели взрослый. У него постоянно дергаются руки, ноги, а также мышцы лица. Циклическое чередование глубокого медленного сна и парадоксального сна проявляется уже в раннем возрасте, но тогда продолжительность цикла короче: у годовалых младенцев она составляет 45-50 минут, а к пяти годам возрастает до 60-70 минут. У детей старшего возраста постепенно формируется 90-минутный цикл, типичный для взрослых. У пожилых людей сокращение проводимого во сне времени происходит в основном за счет медленного глубокого сна. Время, затраченное на парадоксальный сон, сохраняется постоянным.

С каждым новым 90-минутным циклом сна процесс восстановления утраченных сил постепенно ослабевает, а процесс запоминания, наоборот, усиливается. Таким образом, где-то за два часа до пробуждения мы особенно хорошо запоминаем сны. Сны снятся каждому человеку, но не все их помнят после пробуждения.

В какое время
сон? Я высыпаю
8 часов, а мои
лучше спать?

Никто не боится
что полностью
необходим. Кро
сон свидетельс
здоровье и ком
состоянии чел
во сне челове
силы, дает се
возможность глу
Нормальный н
жен и для под
работы иммунн
растут именно
это время тел
направляет на
наших клеточек
Однако все
тем, что количе
человеку сна с
но. Мы уже отм
чале нашего ра
дело загадочно
Есть некотора
средняя норма
ется 7-8 часам
живаются этой
известно, что н
вычка подолгу в
приводит к слаб
Индивидуаль

Сколько надо спать?

В какое время лучше ложиться спать и как долго должен длиться сон? Я высыпаюсь только в том случае, если поспала не меньше 8 часов, а мой муж вполне бодр даже после 6 часов. Сколько же лучше спать?

Людмила Александровна Каякиншина, г. Вологда

Никто не будет спорить с тем, что полноценный сон жизненно необходим. Крепкий и спокойный сон свидетельствует о хорошем здоровье и комфортном душевном состоянии человека. Понятно, что во сне человек восстанавливает силы, дает своим мышцам возможность глубоко расслабиться. Нормальный ночной сон очень важен и для поддержания активной работы иммунной системы. А дети растут именно во сне, так как в это время тело всю свою энергию направляет на обновление и рост наших клеток.

Однако все врачи согласны с тем, что количество необходимого человеку сна строго индивидуально. Мы уже отмечали в самом начале нашего разговора, что сон — дело загадочное и неоднозначное. Есть некоторая общепризнанная средняя норма сна, которая равняется 7-8 часам, но не все придерживаются этой нормы. К тому же известно, что недосып, как и привычка подолгу валяться в постели, приводит к слабости и упадку сил.

Индивидуальная потребность

во сне может колебаться от 3 до 12 часов. Повышение продолжительности сна до 9-10 часов нередко бывает при склонности человека к пониженному давлению, при анемии, после перенесенных заболеваний. Врачи называют тех людей, кто спит мало, короткоспящими, а тех, кто нуждается в долгом сне, — долгоспящими. Наполеон, например, был короткоспящим: он спал 4-6 часов в сутки, а Эйнштейн, наоборот, — долгоспящим.

Во сне из подсознания выплывают различные проблемы и образы, о которых в реальной жизни мы можем даже не думать. Если какой-то сон снится вам слишком часто, то постарайтесь найти ответ в самих себе. Частые повторы говорят только о том, что нечто волнует вас слишком сильно. Если справиться самостоятельно не получается и сон вас беспокоит, то лучше обратиться за помощью к психологу.

Порой во сне можно получить ответ на долго не решаемый вопрос или задачу. Так, например, случилось с великим химиком Дмитри-

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ. БЕССОННИЦА

ем Менделеевым, который во сне увидел Периодическую систему химических элементов в форме таблицы. Конечно, это не значит, что любой из нас ни с того ни с сего может во сне сделать открытие. Просто Дмитрий Иванович так плотно занимался проблемой, что мысль о ней преследовала его днем и ночью. Когда уже знаешь о какой-то теме все, и не хватает самой малости, чтобы разгадать загадку, сон может дать мгновенное решение. Однако множество тайн, связанных с самым сном, ученые разгадывают до сих пор. Чего стоят хотя бы так называемые вещие сны, к единому мнению о природе которых до сих пор не пришли самые светлые умы нашей планеты! Пока что ясно одно: вещие сны действительно время от времени людям снятся, но не надо каждый сон воспринимать как руководство к действию.

Чтобы сон приносил пользу телу и душе, необходимо ложиться спать до 12 часов ночи. Если у вас есть хронические заболевания, то отход ко сну должен осуществляться в 10-10.30 или хотя бы не позже 11 часов ночи. Сон после полуночи не обладает таким чудодейственным целительным воздействием, как сон до полуночи. Особое внимание следует обратить на это женщинам, если они хотят оставаться молодыми, красивыми и здоровыми как можно дольше. Сон до полуночи по-настоящему омолаживает и дарит силы, особенно если вы оборудовали спальню по всем правилам.



Сон является чудодейственным эликсиром здоровья. Однако много пользы приносит не только сам процесс сна. На границе между сном и «не сном» возникает особое медитативное состояние, которым вы можете воспользоваться для самовнушения, поскольку в это время сознание и подсознание особенно восприимчивы. Подберите заранее и внушайте себе подходящие мысли, которые помогут вам стать здоровее. Например: «Я спокоен и расслаблен. Мое тело отдыхает и набирается сил. Мое сердце работает ритмично и спокойно». В этом состоянии можно повысить уверенность в себе, научиться принимать жизнь и текущую ситуацию такими, как они есть. Укройтесь потеплее, расслабьтесь и произносите все, чем вы хотели бы обладать. Важно только, чтобы ваши мысли были оптимистичными и яркими.

Иногда
думая
Те, кто
появля

Бес
зв
сна. Б
слишк
часто
ночи.
страд
всего
норм
ности
сна.

Бес
у здор
лении
возбу
появи
темно
из-за
стоит
чтобы
рушен
со сна
возбу
тва н
медиц
Ист
учены
тридц
Чащ
цы пр

Что такое бессонница?

Иногда меня одолевает бессонница, и я не могу заснуть, все думаю о чем-то. По себе знаю, что это очень тяжелое состояние. Те, кто хоть раз сталкивался с бессонницей, меня поймут. Почему появляется бессонница? Может, мне надо обратиться к врачу?

Татьяна Аркадьевна Пушкина, г. Барнаул

Бессонница — это общее название различных нарушений сна. Вы можете плохо засыпать, слишком рано просыпаться или часто пробуждаться в течение ночи. Однако известно, что люди, страдающие бессонницей, чаще всего спят не намного меньше нормы: дело не в продолжительности, а в нарушении качества сна.

Бессонница может возникать и у здоровых людей при переутомлении или излишнем нервном возбуждении. Если бессонница появилась из-за какого-либо системного заболевания (например, из-за гормональных сдвигов), то стоит все-таки обратиться к врачу, чтобы ликвидировать причину нарушения сна. Когда же трудности со сном связаны просто с нервным возбуждением, то помогут средства народной и нетрадиционной медицины.

Истинных причин бессонницы ученые насчитали всего около тридцати.


Чаще всего причины бессонницы просты и безобидны.


1 Одной из самых частых из них являются мысли. Именно они, не давая покоя, заставляют мозг работать, анализировать, а по сути — «пережевывать» события, переливая из пустого в порожнее. Постоянный поток мыслей приводит к тому, что ваш головной мозг начинает работать в непрерывном и усиленном режиме, перерабатывая информацию. Поэтому если вы решили поспать, пусть все ваши дела и затруднения на это время будут где-нибудь далеко. Расслабьтесь, успокойтесь, забудьте обо всех проблемах и думайте о чем-то приятном. Кстати, бессонницу можно «заработать», регулярно подавляя в себе желание спать, переключая внимание на другие важные дела. Если вы из тех людей, которые уже долгое время ведут по полночи борьбу со сном, то не удивляйтесь, когда однажды вы захотите и не сможете заснуть.


2 Довольно частой причиной бессонницы является выпитая перед сном кружка крепкого чая, кофе или какого-либо друго-

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ. БЕССОННИЦА

го тонизирующего напитка. Именно поэтому не стоит пить данные напитки во второй половине дня. Если вы знаете, что они вызывают бессонницу, откажитесь от них. Отдайте предпочтение какому-нибудь успокаивающему напитку, выпейте стакан натурального сока или минеральной воды.

 Очень серьезной причиной плохого сна является депрессия. В этом случае человек обычно находится во власти стрессовой ситуации, которая его гнетет и не дает покоя. И пока эта проблема не разрешится, сон не нормализуется. При хронической бессоннице в результате депрессии обязательно необходимо обратиться к специалисту — психологу или психиатру. Иногда приходится прибегать к снотворным препаратам, и тут очень важно изначально осознать, что прием таких сильнодействующих таблеток несет в себе определенный риск. Велика вероятность, что однажды вы совсем не сможете заснуть без «волшебной» таблетки.

 Также одной из причин бессонницы может быть пустой или переполненный желудок. Можно с уверенностью сказать, что перед сном лучше не увлекаться жирной пищей, ведь она долго переваривается, не давая организму отдохнуть.

 Часто человеку просто неудобно в своей собственной спальне или постели. Постоянно отвлекаясь на неудобства, тело и мозг не могут полноценно расслабиться. Поэтому спокойно проанализируйте, не слишком ли вам жарко в постели, или, наоборот, не мерзнете ли вы. Удобно ли вам лежать, не мешают ли посторонние звуки?

Если бессонница стала для вас привычным состоянием, если у вас всегда под рукой седативные препараты, а днем вы клюете носом или чувствуете себя утомленным, то не тяните — обратитесь к неврологу или сомнологу для решения проблемы со сном.

Это интересно!

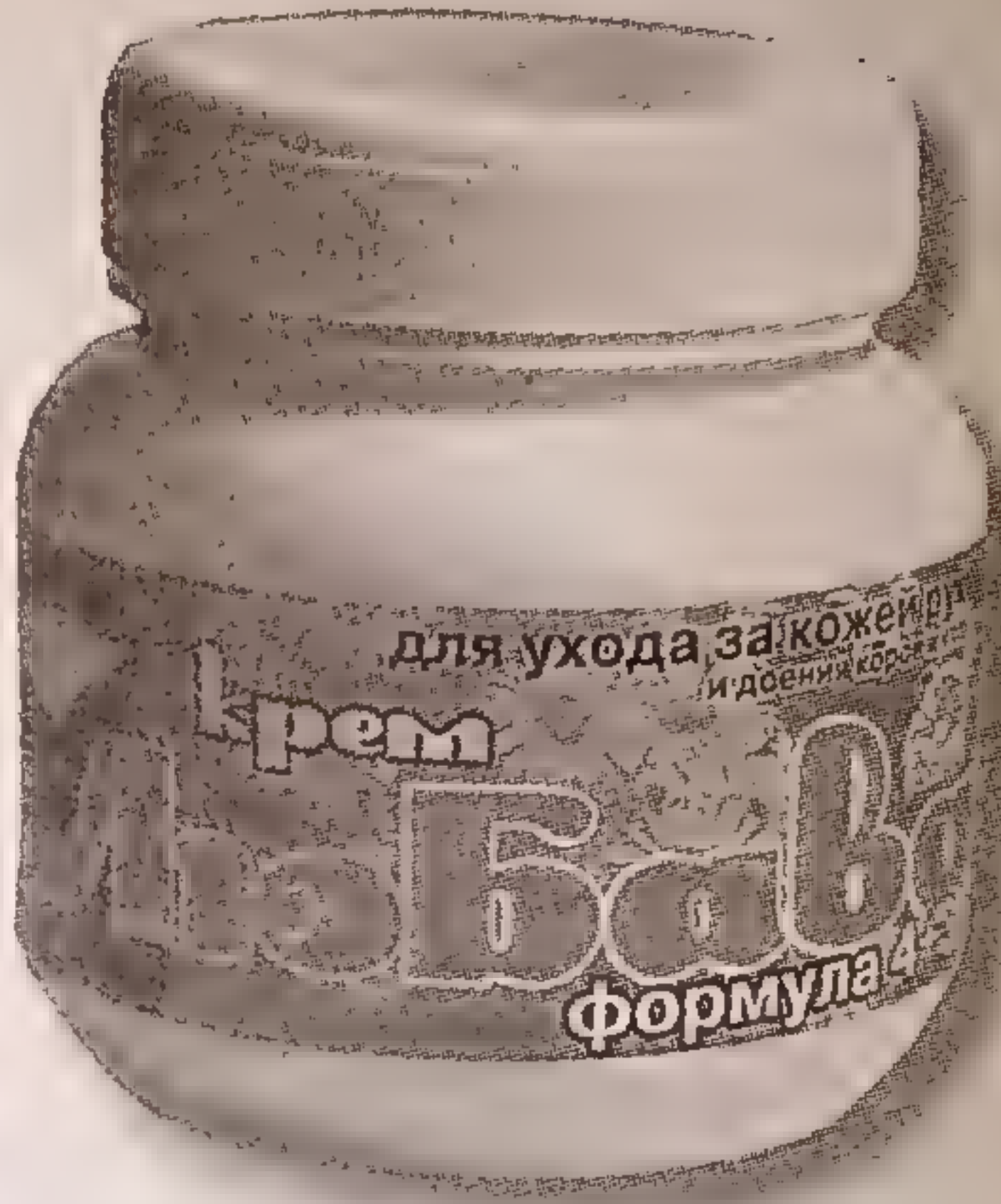
- Китайские ученые выявили зависимость бессонницы от пола, возраста и уровня образования. Таким образом, женщины в 2 раза чаще страдают бессонницей, чем мужчины! И мужчины и женщины страдают расстройствами сна в пожилом возрасте.
- Также у каждого пола есть специфические причины бессонницы. У мужчин — это низкий заработок, личные неприятности, проблемы с семьей, плохое здоровье. У женщин, кроме всего прочего, усталость и беспокойство, связанные с семьей и работой.

ПОДАРИТЕ ВАШИМ РУКАМ «ЛЮБАВУ»!

Новая версия популярного крема
«Любава: формула 4+3»

Несколько лет назад компания «Ваше Хозяйство» разработала для российских женщин, живущих на селе и в пригородах, уникальный крем «Любава» для ухода за руками и доения коров и коз. Доступный каждой женщине по цене, он обладает замечательными свойствами. На кожу рук «Любава» оказывает мощное благотворное действие: предохраняет от сухости, образования трещин, омолаживает клетки кожи, увлажняет и питает кожу, придает ей эластичность и красоту. Россиянки по достоинству оценили новинку: сейчас крем «Любава» регулярно используют сотни тысяч женщин не только на селе, но и в крупных городах. Он легко наносится и прекрасно впитывается, годится для частого использования в любое время дня, делает кожу бархатистой и нежной, быстро заживляет небольшие трещины и повреждения. По отзывам россиянок, по своему качеству и действию крем «Любава» не уступает популярным импортным дорогим кремам. При этом он не содержит ароматизирующих отдушек и не перебивает аромат используемого парфюма. Получены многочисленные отзывы об ускорении заживления царапин и трещин (в т.ч. на пятках и ступнях), размягчении мозолей, ускоренной регенерации кожи после различных повреждений, эффекте от применения после ожогов и т.д.

С каждым месяцем популярность крема все больше растет. Поэтому и производитель стремится оправдать доверие покупателей, работает над его дальнейшим совершенствовани-



Сертифицировано

ем. В 2009 г. выпущена новая версия этого крема – «Любава: формула 4+3». Это означает, что теперь в его состав входит **4** натуральных экстракта (ромашки, конского каштана, свеклы и календулы) и **3** натуральных масла (пальмовое, соевое и масло ши). Благодаря такому сочетанию крем «Любава: формула 4+3» обладает улучшенными противовоспалительными, регенерирующими и защитными свойствами (в т.ч. от климатических воздействий – мороза, ветра, УФ-излучения), еще лучше увлажняет и смягчает кожу. Крем лучше впитывается, а активные вещества проникают глубже благодаря усовершенствованной технологии производства.

Очень важно, что при всем этом крем «Любава: формула 4+3» сохранил доступную цену.

Дополнительные материалы о креме «Любава» и «Любава: формула 4+3», письма и отзывы покупателей Вы можете прочитать на сайте www.vhoz.ru.

Крем «Любава: формула 4+3» реализуется через отделения почтовой связи

реклама

Лучше – без снотворных

Хочу попробовать принимать таблетки от бессонницы, но слышала, что они могут нанести вред здоровью. Чем снотворные могут навредить?

Ирина Макарова, г. Екатеринбург

Хроническая бессонница может резко ухудшить качество жизни. К сожалению, в этой ситуации люди чаще всего прибегают к приему снотворных препаратов. И обычно, гонимый желанием нормально поспать, человек не анализирует причины заболевания, тем самым откладывая в долгий ящик истинное решение проблемы.

В период действия седативных средств деятельность мозга искусственно тормозится, но затем возвращается прежнее состояние, при котором опять требуется большая доза лекарства. Подобные методы лечения хронической бессонницы очень опасны, так как

велика вероятность появления лекарственной зависимости. Кратковременный период облегчения во время сна, вызванного приемом медикаментов, не дает мозгу отдохнуть, и проблема усталости и бессонницы остается с человеком, она не решается. Поэтому прежде чем хвататься за таблетки, обязательно попробуйте нелекарственные методы для восстановления сил организма.

Самые простые и действенные из них – это правильный режим, двигательная активность в течение дня, прогулки на свежем воздухе днем и перед сном, водные процедуры и фитотерапия. К



этому можно добавить различные методы эмоциональной разгрузки. Лучшая эмоциональная разгрузка для человека – это занятия любимым делом. Это могут быть книги, музыка, общение, сексуальные отношения и пр. Важно найти на это время.

При постоянной бессоннице человек еще днем начинает бояться предстоящей ему тяжелой ночи, и в этом случае рука нередко сама тянется к таблеткам. Чтобы избежать мыслей о ночных бдениях,

принимайте гомеопатический препарат калий броматум 3, по 5 крупинок каждые 2 часа.

Если же без снотворных не обойтись (что бывает при серьезных расстройствах сна, вызванных гормональными нарушениями или депрессией), то попросите врача выписать вам рецепт на ограниченное количество таблеток. Как только состояние начнет улучшаться, день за днем уменьшайте дозировку, постепенно отказываясь от седативных средств.

Личный опыт

Как я научилась быстро засыпать

Я всегда удивляюсь людям, которые долго спят. Понятно, что у всех организмы разные, но я привыкла спать не больше 7 часов – и точка. Стоит мне переспать, как начинается головная боль, и целый день чувствую себя разбитой. Обычно я сплю не больше 6-6,5 часа, только раз два в год, после праздничных гуляний, могу поспать чуть подольше.

Зато я много внимания уделяю качеству сна. У меня всегда свежее белье на постели, проветренная комната и удобная пижама. Я люблю свой дом, мне в нем хорошо и спокойно. Был однажды момент, когда я пару дней не могла быстро уснуть и сначала даже не понимала, в чем дело. А потом разобралась: просто у меня стал течь унитаз, и этот звук раздражал меня. Когда причина нашлась, я тут же вызвала сантехника, и источник бессонницы был устранен. С тех пор я опять сплю спокойно и на бессонницу не жалуюсь.

Но стараюсь не нервничать перед сном, поэтому не обсуждаю вечером серьезных проблем и читаю только приятные, легкие и добрые книги. И, кстати, в отличие от многих терпеть не могу ложиться спать под действием алкоголя.

Думаю, что мои 6 часов качественного сна приносят гораздо больше пользы, чем 8-9 часов сна у других людей, не так трепетно относящихся к этому таинственному процессу.

Ирина Порошко, г. Днепропетровск

Почему мы зеваем?

Почему люди зевают, да еще и «заражают» своей зевотой других? Помню, в студенчестве на скучной лекции как начну зевать, так весь ряд продолжает за мной.

Андрей Петрович Толстов, г. Кострома

По мнению многих, зевота свидетельствует о том, что человеку скучно. Ученые установили, что это не так. Во время зевоты организм насыщается кислородом, заставляя мозг работать активнее. Так что зевающий человек может быть уставшим, но он честно борется со своим желанием отдохнуть и стремится продолжать воспринимать все адекватно.

Как показали многочисленные исследования, при состоянии сонливости, усталости, скуки процессы торможения в головном мозге начинают преобладать над процессами возбуждения. В результате тормозятся и некоторые функции организма, в том числе дыхание. Оно становится редким, менее глубоким, из-за чего в крови накапливаются углекислота и другие продукты обмена веществ. Воздействуя на дыхательные центры головного мозга, они провоцируют зевоту.

Во время глубокого медленного вдоха кровь обогащается кислородом. А напряжение мышц ротовой полости, лица, шеи, участвующих в акте зевания, способствует уве-

личению скорости кровотока в сосудах головы. Все это улучшает кровоснабжение клеток мозга, и процессы обмена в них идут более активно. Кроме того, зевая, человек нередко потягивается, то есть напрягает мышцы рук, ног и особенно спины. Сигналы от напряженных мышц поступают в головной мозг, поддерживая тонус его коры. Эти импульсы ненадолго активизируют деятельность головного мозга. При зевании больше всего напрягаются челюстные мышцы, а они оказывают прямое воздействие на зрение. Зевать очень полезно тем, кто страдает бруксизмом — скрипит зубами во сне. В течение дня надо многократно, от души зевать, потягиваться, делая глубокий вдох и шумный выдох — это снимает мышечное напряжение челюсти.

Зевота помогает тем, у кого в самолете закладывает уши. Полость среднего уха посредством евстахиевой трубы соединена с глоткой, поэтому зевание выравнивает давление между ними.

Зевота — это не только признак скуки или сонливости, но и сложный



процесс по регулированию температуры мозга, утверждают американские ученые. По мнению профессора психологии университета штата Нью-Йорк Эндрю Гэллапа, мозг человека напоминает компьютер. «Перегреваясь», он начинает работать хуже и вызывает зевок, который обеспечивает приток крови и более холодного воздуха. Результатом этого становится улучшение функционирования мозга.

Специалисты, много лет работая с летчиками-испытателями и парашютистами, не раз замечали, что перед ответственными вылетами многие из них начинали

зевать. В ситуациях, связанных с сильным эмоциональным напряжением, опасностью, самопроизвольно включается древнейший механизм: человек инстинктивно замирает, затаив дыхание. И тогда включается другой механизм — зевание. При этом глубокий вдох насыщает кровь кислородом, она поступает в мозг, к мышцам, поддерживая состояние готовности к решительным действиям.

Американские ученые также выяснили, что тонкие и склонные к самоанализу люди более подвержены зевоте. Психологические тесты показали, что люди, невосприимчивые к зевоте, одновременно являются более жесткими по характеру.

А вот на вопрос, почему зевота заразительна, окончательного ответа пока нет, хотя одна версия все же существует. Похоже на то, что «заразность» зевоты связана с эволюционными процессами. Стадные животные привыкли спать вместе, согреваясь друг о друга, оберегая сон соседа и всего стада. Таким образом, зевок одного из них воспринимался как сигнал заснуть самому, чтобы поспать всем вместе.

Это интересно!

- Биоэнергетики считают, что человек в состоянии сна становится приемником сигналов наносферы и именно из нее черпает информацию о том, что будет. Но не каждый человек может быть приемником этой информации, кроме того, высокие здания и одежда мешают информации распространяться и создают помехи, искажая ее.

Сон и часовые пояса

Мне часто приходится ездить, а точнее летать в командировки. При этом я регулярно сталкиваюсь со сменой часовых поясов. Поездки у меня рассчитаны на 3-4 дня, и я не успеваю адаптироваться к местному времени. Как справиться с бессонницей в этих случаях? Ведь мне нельзя клевать носом, надо работать.

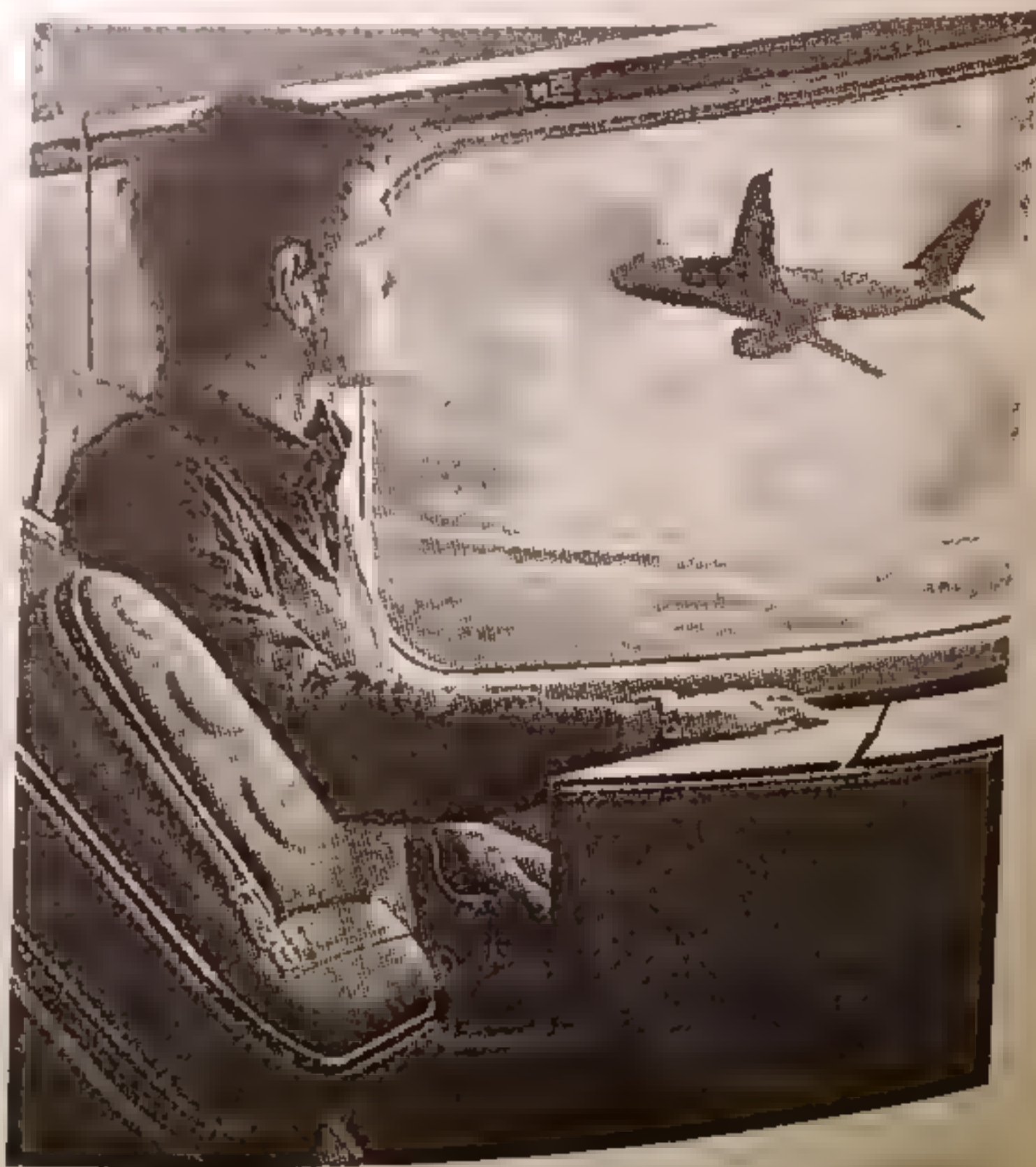
Ульяна Петрова, г. Владивосток

Многим путешествуящим знакомо ощущение провала во времени, возникающее из-за резкой смены часовых поясов. Организм продолжает жить по своим старым биоритмам, тогда как их надо срочно менять, подстраиваясь под местное время. Результатом этого процесса является бессонница, когда днем хочется спать, а ночью никак не удается заснуть. Длится такое состояние обычно не более недели, а потом бесследно исчезает. Если же поездка рассчитана всего на несколько дней, то для профилактики бессонницы меры надо принимать заранее.

Готовиться к путешествию необходимо начинать примерно за неделю. Если предстоит лететь на восток, то вставать и ложиться надо раньше обычного, если же на запад — то позже. В день перелета лучше не пить кофе, крепкий чай и другие тонизирующие напитки. Они не только способствуют укачиванию, но и провоцируют бессонницу.

Есть еще один нюанс: накануне поездки нельзя переедать и злоупотреблять алкоголем. Было замечено, что любители горячительных напитков и те, кто переедает, хуже остальных переносят смену часовых поясов. Они страдают от бессонницы гораздо сильнее и дольше своих попутчиков, умеренных в еде и питье.

В любом случае, если вы в отпуске и есть возможность поспать



после перелета, то сделайте это. Если по времени страны, в которую вы летите, во время перелета наступила ночь, то постарайтесь поспать в самолете. Если же по местному времени — день, то немного поборитесь с сонливостью в процессе перелета и выспитесь уже в отеле.

Если бессонница все-таки застала врасплох, то надо по возможности принять теплую ванну, выпить молока или некрепкого чая и постараться хоть немного поспать. Но если этот простой совет результатов не дал, то следует прибегнуть к более действенным мерам. Проще говоря, настала пора что-нибудь принять.

Например, настой обыкновен-

ной валерианы. Может помочь и обычный валидол. Положите таблетку под язык, и через полчаса вам захочется спать. Точно так же работают и валокордин, и корвалол: накапайте одно из средств на кусочек сахара или разведите в небольшом количестве воды. Препараты действуют быстрее, если их принимать на голодный желудок.

Легким седативным эффектом обладают и лекарства от аллергии. Так что если в аптечке нет ни валерианы, ни сердечных капель, то роль снотворного возьмут на себя супрастин или димедрол. Но нужно учитывать, что они противопоказаны тем, кто страдает глаукомой и язвенной болезнью.

Личный опыт

Теплая ванна успокоит и усыпит

Я уже давно заметила, как только две ночи нормально не посплю, на третью заснуть очень трудно. Видимо, это от нервного перенапряжения. Я научилась принимать простые меры. За полчаса до сна наливаю теплую ванну, если есть, капаю в воду 5-6 капель масла лаванды и нежусь в теплой воде минут 15-20. Самое главное — ни о чем не думать в это время. Все мысли можно ограничить тем, как приятно, какой красивой будет кожа после ванны и прочим в этом духе. Затем спокойно промокаю тело полотенцем, не растирая, и сразу ложусь в постель. Представляю, как тепло продолжает разливаться по всем клеточкам. Обычно не замечаю, как проваливаюсь в спокойный сон. На меня ванна всегда действует безотказно.

Если у вас нет времени для ванны, вымойте ноги на ночь горячей водой. Такая процедура снимает усталость, дает энергию, успокаивает нервную систему и улучшает сон.

Маргарита Григорьева, г. Пятигорск

Опасная бессонница

Хочу рассказать свою историю о том, как я столкнулась с бессонницей. Став предпринимателем, стала много времени уделять работе. Не спала до 3-4 часов утра, даже если очень хотелось улечься в постель. Но я трудилась – то над отчетами, то над планом совещаний, то над бизнес-планом. Когда есть свое дело, всегда найдется чем заняться.

Вставала я всегда в 7.15 и, конечно, днем уже не было времени выспаться. В таком бешеном ритме я проработала 2 года и многого добилась, включая, к сожалению, и бессонницу. Потом долго от нее лечилась, посещала психолога и невропатолога, пила таблетки, от которых еще дольше отучала себя, взяв в кулак всю волю.

Хотелось бы предостеречь людей, стремящихся к успеху: ваш бизнес принесет пользу только тогда, когда вы будете здоровы. Высыпайтесь, пока организм сам просит сна, чтобы не наступил сбой. Бессонница может нарушить все ваши планы, и ее проще не допустить, чем вылечить! Теперь я ложусь спать исключительно в 12 часов ночи и отлично все успеваю сделать днем, потому что после хорошего сна и сил много.

Даниэла Рулиева, г. Москва

Подготовка ко сну

Правильная спальня

Мне кажется, что полноценный сон сильно зависит от того, какая у человека обстановка в спальне. Важны и температура воздуха, и цвет постельного белья. Расскажите об этом подробнее. На что стоит обратить внимание в спальне?

Вероника Борисовна Николаенко, г. Киев

Чтобы организм получил во время сна максимальную пользу, полезно помнить о некоторых тонкостях, связанных с подготовкой спальни и постели к процессу сна. Ничего сложного в наших советах нет, они просты и незамысловаты, но иногда простые действия могут избавить вас от бессонницы и подарить полноценный и крепкий сон.

- Откройте окно спальни за некоторое время до сна, задерните шторы, выключите музыку и телевизор и после всего этого укладывайтесь в постель. Прохлада, тишина и темнота – вот что жизненно необходимо вашему организму в ночное время.

- Наилучшая температура в спальне – 18-20 градусов, и при

этом воздух не должен быть слишком сухим. Если после включения батарей центрального отопления вы начали кашлять, приобретите увлажнитель воздуха либо поставьте в спальне емкость с водой. Увлажнить воздух можно и с помощью обычного пульверизатора для цветов, выставленного на мелкокапельный режим.

- Постель для сна должна быть не слишком твердой, но и не такой мягкой, чтобы тело проваливалось. Желательно, чтобы подушка была приподнята не более чем на 10-15 см (для детей и того меньше – 7-8 см). Хороши подушки из гречихи, можжевельника – они прекрасно успокаивают. Но следите, чтобы такие подушки были набиты в меру, иначе они окажутся слиш-

ком твердыми, и позвоночник не будет отдыхать.

- Всегда ложитесь спать, согревшись, чтобы в постели не ощущать никакого напряжения. Под одеялом вам должно быть тепло и уютно — не жарко и не холодно. Прекрасно сохраняют тепло одеяла из верблюжьей шерсти, к тому же они легче, чем одеяла из шерсти овец, и менее колючие.

- Для того чтобы вы могли наслаждаться отдыхом в постели, ваша спальня должна быть окра-

шена в мягкие пастельные тона. Белье тоже лучше выбирать не красное или оранжевое, а голубое, светло-зеленое или нежно-розовое. Кровать в спальне располагайте таким образом, чтобы вы лежали могли видеть вход в комнату, но при этом не видели отражения кровати в зеркалах. Во время сна над вами не должны нависать книжные полки, шкафчики или потолочные балки — будучи расположены над головой, они оказывают угнетающее действие на вашу психику.

Что мешает заснуть

Я всегда стараюсь проводить вечер спокойно, чтобы потом побыстрее заснуть. Стоит мне посмотреть новости по телевизору или послушать громкую музыку, как весь сон куда-то испаряется. А потом утром я не могу нормально встать из-за недосыпания. Какие вечерние процедуры помогают хорошему сну?

Галина Станиславовна, г. Великий Устюг

Хороший сон зависит от многих причин, но на одном из первых мест — эмоциональные ощущения. Сну могут мешать не только стрессовые ситуации, которые вы пережили в течение дня, но и сильное радостное перевозбуждение.

Если вы замечали за собой склонность к «незасыпанию» после шумных вечеринок, ярких радостных событий, то это означает необходимость быть более внимательными при подготовке ко сну.

Возможно, вам поможет некоторый ритуал, который вы будете совершать ежедневно перед сном.

1 Неплохо принять теплый душ, даже если вы очень устали. Это поможет снять накопившееся за день напряжение, согреет и убаюкает вас. Некоторым лучше помогает теплая ванна, в которую можно добавить пару капель ароматического успокаивающего масла. Очень расслабляет стакан теплого



молока с медом, но лучше, если вы его «высосете», как малыш, через трубочку для коктейля. Это очень действенный способ почувствовать себя комфортно, как в детстве.

2 Имейте в виду, что во сне мозг начинает перерабатывать в первую очередь ту информацию, которая поступила в период бодрствования последней. То есть сразу после засыпания будет обрабатываться именно то, о чем вы думали непосредственно перед сном. Поэтому тщательно выбирайте книги для чтения и фильмы для просмотра перед сном. А еще лучше, когда собираетесь лечь спать, совсем не смотреть телевизор — в особенности это касается новостей. Да и оживленных неприятных споров вести не стоит.

3 Не пейте перед сном кофе и крепкий чай, если они вас перевозбуждают. Крепкие алкоголь-

ные напитки вечером лучше ограничить, так же как и острую пищу, несущую активную энергию.

4 Возьмите за правило ложиться спать до 12 часов ночи — не даром наши бабушки говорили, что 1 час сна до полуночи равен 2 часам сна после 12 часов ночи. Спите около 7-8 часов, но если вы предпочитаете спать чуть больше или чуть меньше и при этом прекрасно себя чувствуете в течение дня, то спите столько, сколько вам необходимо. В среднем люди спят не меньше 6 и не больше 10 часов в сутки.

5 Можно облегчить себе процесс засыпания, включив за полчаса до сна успокаивающую музыку или диск со звуками природы. Прекрасно дополнит картину и зажженная свеча (особенно если она из чистого воска), а также аромалампа с парой капель эфирного масла лаванды, апельсина или пихты.

6 Многим хорошо помогают от бессонницы физические упражнения в вечернее время. Особенно это актуально для людей, мало двигающихся на работе.

7 Если вы не можете уснуть, не тратьте время на переживания и ворочание в постели. Прогуляйтесь по квартире, переверните журнал или книгу, вымойте посуду или начните штопать носки — рутина быстро вызовет желание вернуться в постель.

Советы фэн-шуй

Как лучше обустроить спальню, чтобы в ней было не просто красиво и удобно, но и комфортно с точки зрения энергетики? Что об этом говорит китайская наука фэн-шуй?

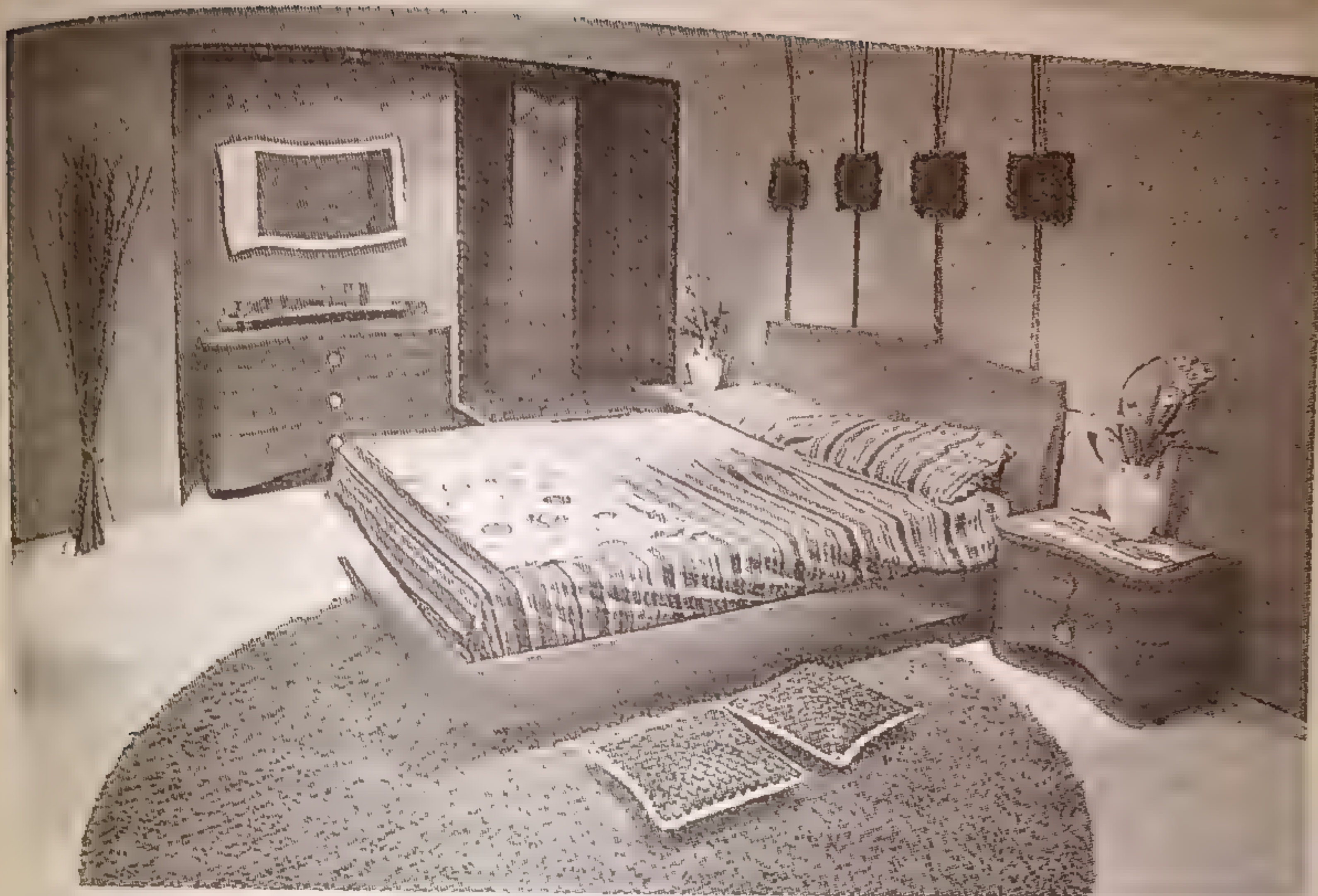
Елизавета Гурьянова, г. Самара

Фэн-шуй особое значение придает спальне, которая является вторым по важности помещением в доме после кухни. Спальня — место отдыха, она должна вызывать ощущение защищенности и комфорта и потому располагаться как можно дальше от входной двери. Нежелательно размещать дверь спальни напротив входной двери: такое расположение может вызвать у обитателей спальни чувство подсознательного беспокойства и тревоги. Также не рекомендуется располагать друг против друга двери спальни и туалета.

Цвета для спальни лучше подбирать так, чтобы они давали ощущение прохлады: мягкий зеленый, голубой. Но не переусердствуйте с ярко-синим цветом, и уж, конечно, для спокойного сна не годится красный цвет. Если цель вашего пребывания в спальне — отдых, то создавайте в ней соответствующую обстановку. Для того чтобы создать более сексуальную, страстную атмосферу, выберите подходящие светильники, которые зажигайте по мере необходимости. В остальное же время наслаждайтесь покоем.

Конечно же, важную роль играет **расположение кровати в спальне**. Лучше не ставить кровать в середине комнаты, без соприкосновения со стеной. Фэн-шуй утверждает, что в этом случае хозяева спальни не будут ощущать поддержки со стороны. Никогда нельзя ставить кровать напротив двери и тем более ложиться ногами в сторону дверей. Водные колышущиеся кровати для сна не очень подходят. Кровать круглой формы также нежелательна — она непрочно стоит на ногах. Лучше всего выбирать классическую прямоугольную или квадратную кровать. При этом кровать для супругов не должна быть разделена на две части ни в прямом, ни в переносном смысле — это может внести раздор во взаимоотношения. Поэтому одну на двоих кровать приобретайте цельную, широкую и просторную. Не разделяйте свое пространство на кровати и энергетически — светильниками, то есть не надо вешать лампы на стене по центру кровати.

Внутри кровати, где обычно хранится постельное белье, подушки и одеяла, никогда не складывайте книги и журналы, ненужные вещи,



не имеющие отношения к отдыху и сну в спальне. Не должно быть также под кроватью посторонних предметов, пыли и грязи — это нарушает нормальное течение энергии в спальне.

Обратите внимание на подушку. Ее высота для взрослых людей не должна превышать 10-15 см, а для детей — 7-8 см. Считается, что совсем без подушки мышцы не могут полностью расслабиться, а на слишком высокой подушке позвоночник не может чувствовать себя комфортно, да и «второй подбородок» заработать недолго. **Постельное белье** должно быть натуральным, не крахмаленным и тоже спокойных тонов. Но иногда советуют для спокойного глубокого сна использовать абсолютно черное постельное белье, которое ни на что не отвлекает сознание.

Отрицательное влияние на энергетику спальни оказывают оголенные **потолочные балки**. Воздействие балки может сказаться отрицательно на здоровье человека и его успешности. Чтобы нейтрализовать это действие, повесьте на балки бамбуковые трубочки или сделайте подвесные потолки, чтобы выровнять потолок.

Часто женщины любят вешать в спальне большие **зеркала**. Фэншуй предостерегает от их необдуманного использования. Лучше всего скрыть зеркало на дверце шкафа с внутренней стороны. Используя зеркала в спальне, следите за тем, чтобы в них не отражались спящие люди — такое положение зеркала приводит к ссорам и разногласиям между обитателями спальни. Хорошо, когда, проснувшись утром, вы ви-

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ. БЕССОННИЦА

дите что-то хорошее и приятное для себя, например, любимый сувенир или фотографию, вызывающую положительные эмоции.

Комнатные растения в спальне хороши в меру. В Китае их не ставят в спальне вовсе, но если вы являетесь большим любителем цветов, то порауйте себя двумя-тремя милыми горшочками на подоконнике. Тем более что на ночь все обычно задергивают шторы, и за ними цветы не видны.

Есть среди комнатных растений такие, которые издавна применяются в качестве средств, оберегающих сон. Это, например, герань, которую можно считать настоящим домашним талисманом. Герань

очищает воздух в комнате от микробов, снимает головные боли и нормализует сон. Но не забывайте, что все индивидуально, и если запах герани вам не нравится или у вас на него аллергия, то не используйте это растение в спальне.

Это относится и к остальным растениям, особенно имеющим сильный запах, и просто ароматическим веществам. Они должны нравиться, и применять их в спальне можно в минимальных количествах. Для спокойного сна подойдут эфирные масла лаванды, валерианы, мирры, сладкого апельсина. Капните 1-2 капли на уголок подушки или в аромалампу и отдыхайте с пользой для здоровья.

Личный опыт

Беспорядок прогнал сон

Когда мы с мужем купили новую квартиру, я думала, что в ней будет все по-новому. При переезде казалось, что от всегохлама мы избавились, но со временем и в новой квартире пространство снова заполнилось какими-то ненужными вещами. Особенно беспокоила меня спальня, в которой накопились неразобранные коробки. В какой-то момент мне стало казаться, что я не могу нормально спать в ней. Пришлось взяться за разборку спальни. Я пересмотрела все вещи и выбросила два мешка ненужной одежды. Я перетрясла весь шкаф, комод, очистила пространство под трюмо и кроватью. Все протерла и помыла. Несколько громоздких горшков с цветами унесла на кухню. Постирала занавески и вымыла окна. В спальне сразу же стало просторно и уютно. А когда я постелила свежее белье и накрыла постель новым покрывалом, купленным по такому случаю, то муж, придя с работы, не узнал нашей спальни. Теперь я с удовольствием отдыхаю в обновленной спальне, а уж спится там просто на зависть.

Инга Макова, г. Москва

ГЕЛЬ «АКТИВИСТ»

для ухода за кожей в области СУСТАВОВ:

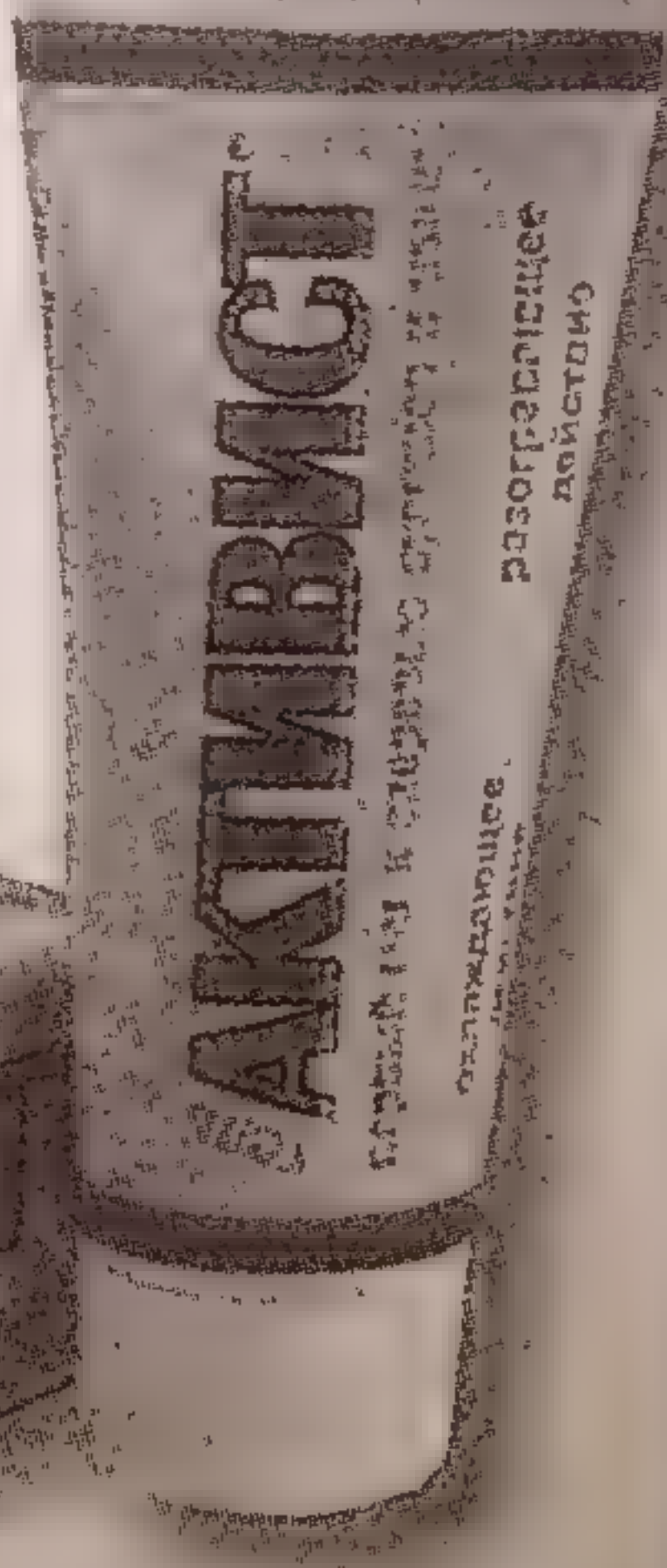
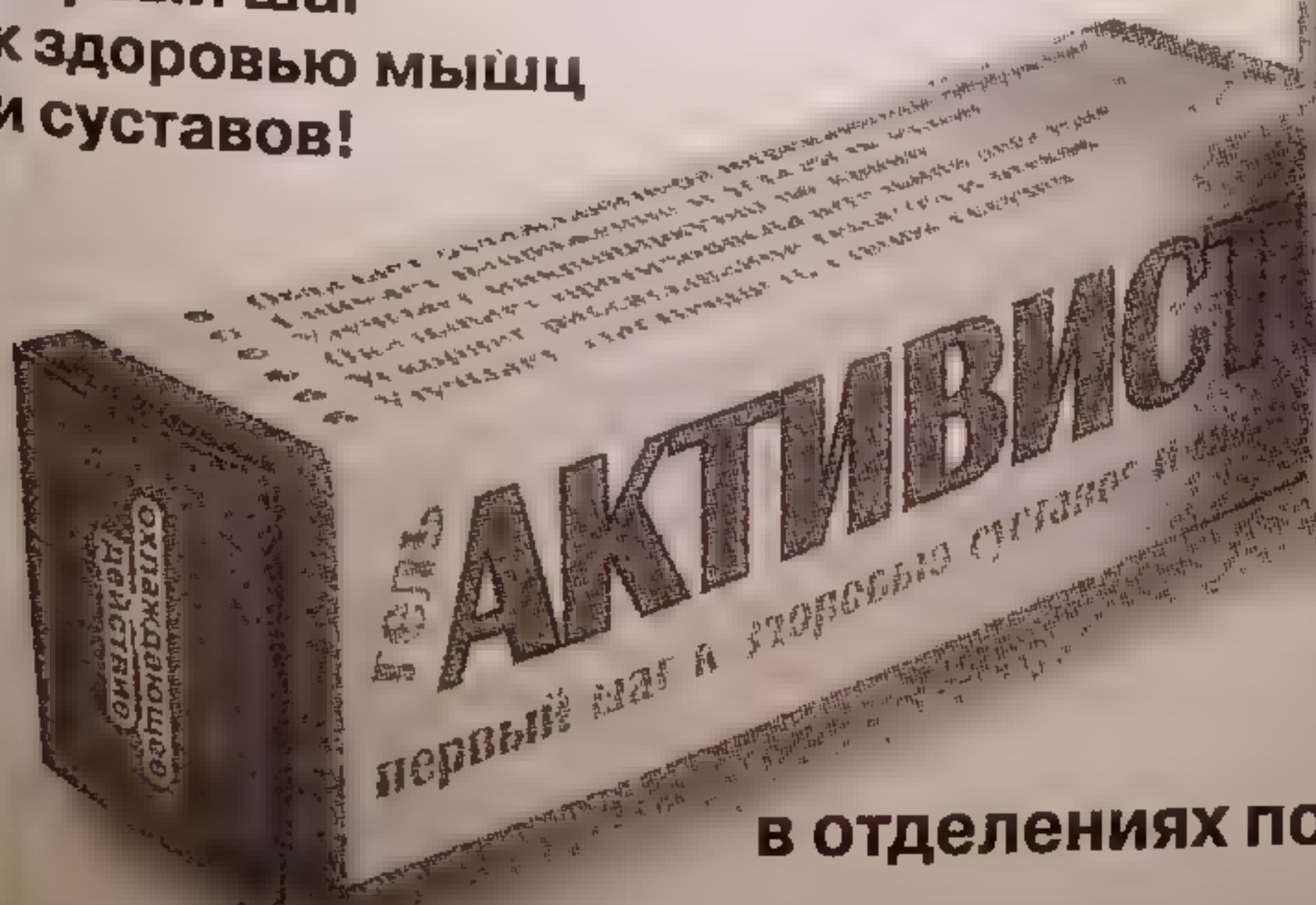
- Обладает охлаждающе-разогревающим эффектом
- Снимает напряжение и усталость мышц
- Улучшает микроциркуляцию крови
- Оказывает противовоспалительное действие
- Ускоряет рассасывание гематом и отеков
- Улучшает эластичность стенок сосудов

Сразу после нанесения начинается охлаждающее действие благодаря эфирному маслу эвкалипта и ментолу. Эти компоненты глубоко проникают в ткани, активизируют защитные силы организма, обладают болеутоляющим, противовоспалительным действием. А эфирное масло мяты быстро облегчает мышечные боли, укрепляет и защищает стенки капилляров, снимает отеки.

Затем начинается согревающее и расслабляющее действие.

Гель «Активист» содержит уникальный фитокомплекс. Экстракт конского каштана улучшает эластичность сосудов, ускоряет рассасывание гематом и отеков. Экстракты полыни и пихты оказывают бактерицидное, противовоспалительное, успокаивающее действие. Экстракт красного перца введен в гель в качестве разогревающего и болеутоляющего средства. Камфора также оказывает разогревающее, болеутоляющее и антисептическое действие.

**Гель «Активист» —
первый шаг
к здоровью мышц
и суставов!**



**Спрашивайте
в отделениях почтовой связи!**

www.vhoz.ru

Сертифицировано.

реклама

Ежедневный ритуал

После неприятностей на работе у меня совсем сбился сон. Ворочаясь в постели почти до утра, я проводила бессонные ночи, пока не выбилась из сил, ведь вставать надо было в полшестого утра. И тогда я вспомнила способ, с помощью которого раньше приучала своих детей ко сну после летних каникул.

Я решила продумать некоторый набор действий, которые каждый вечер буду совершать перед сном. Вспомнила, что очень люблю горящие свечки и спокойную музыку. Обожаю массаж с маслами. Все это я решила использовать для исправления своей ситуации.

Приходя с работы, я не набрасывалась тут же на дела, а позволяла себе минут 20-30 отдохнуть, потом разогревала или готовила ужин, кормила мужа и ела сама. Потом шла в ванну и валялась в ней 15 минут. Затем я покрывала удобное кресло чистой простыней и массировала шею и стопы персиковым маслом. В это время играла приятная мелодия, ненавязчивая, но очень расслабляющая. Напоследок я зажигала несколько свечей в спальне, обязательно причесывалась, медленно проводя щеткой по волосам не меньше 100 раз, и переодевалась в красивую пижаму. Включала диск с шумом дождя и ложилась в постель.

У меня ушло всего лишь 2 недели, чтобы организм начал реагировать на эти действия полным расслаблением и дремотой. А через месяц после введения этого несложного ритуала я забыла о бессоннице.

Антонина Вячеславовна Смирнова, г. Астрахань

Психология сна

«Расслабляюсь и засыпаю...»

Как лучше проводить аутотренинг, чтобы быстрее заснуть? Есть ли специальные формулы и сколько раз их лучше повторять?

Анастасия Норкова, г. Мурманск

Любой человек может помочь себе заснуть с помощью несложных формул самовнушения, и для этого достаточно 2-3 недели подряд перед сном повторять заученные заранее фразы по 15-20 минут. Лягте на кровать, руки и ноги спокойно вытяните и расслабьтесь. После этого прикройте глаза (но не зажимивайте их силой) и спокойно вдохните-выдохните несколько раз. Повторяйте каждую из фраз самовнушения до тех пор, пока не почувствуете эффект от нее. Со временем вы научитесь добиваться ощущения полного покоя, расслабления и истомы. Говорите тихим монотонным голосом, который сам по себе будет оказывать на вас расслабляющий и усыпляющий эффект.

Текст аутотренинга вы в состоянии придумать и сами, но

примерные фразы могут быть такими: «1. Я спокоен. Я совершенно спокоен. Дыхание спокойное, ровное. Тело расслаблено. Я отдыхаю. 2. По моему телу разливается приятное тепло, руки и ноги тяжелеют, мышцы расслабляются все больше и больше. Лицо расслаблено. Веки тяжелые. 3. Мое сердце бьется спокойно и ровно. Руки тяжелые и теплые. Ноги тяжелеют все больше и больше. Ды-



хание спокойное. 4. Я полностью расслаблен, я отдыхаю. Чувство сонливости усиливается все больше. Мои веки слипаются. Веки тяжелые. Я засыпаю. Я сплю».

Всем известно, что бессонница часто преследует людей, ведущих интенсивную умственную работу в течение дня. В этом случае мозг ночью продолжает активно перерабатывать информацию, полученную за день. Нередко перед сном человек размышляет о том, что его ждет завтра, пытается заранее решить стоящие перед ним задачи.

Если вы относитесь к людям, постоянно беспокоящимся обо

всем на свете, то чаще вспоминайте поговорку: «Утро вечера мудренее». Решение, принятое на свежую голову, всегда будет более правильным и разумным, поэтому с чистой совестью отдыхайте и не заботьтесь о завтрашнем дне. «Будет день – будет и пища», – это очень полезная фраза для всех, кто проводит ночи, думая о будущем. Недоверие к процессу жизни и чувство вины замените любовью к жизни. Повторяйте перед сном: «Я доверяю жизни. Я с любовью отпускаю прошедший день и отдаюсь спокойному глубокому сну, наслаждаясь отдыхом и покоем. Завтра само позаботится обо мне».

Усыпляющие звуки

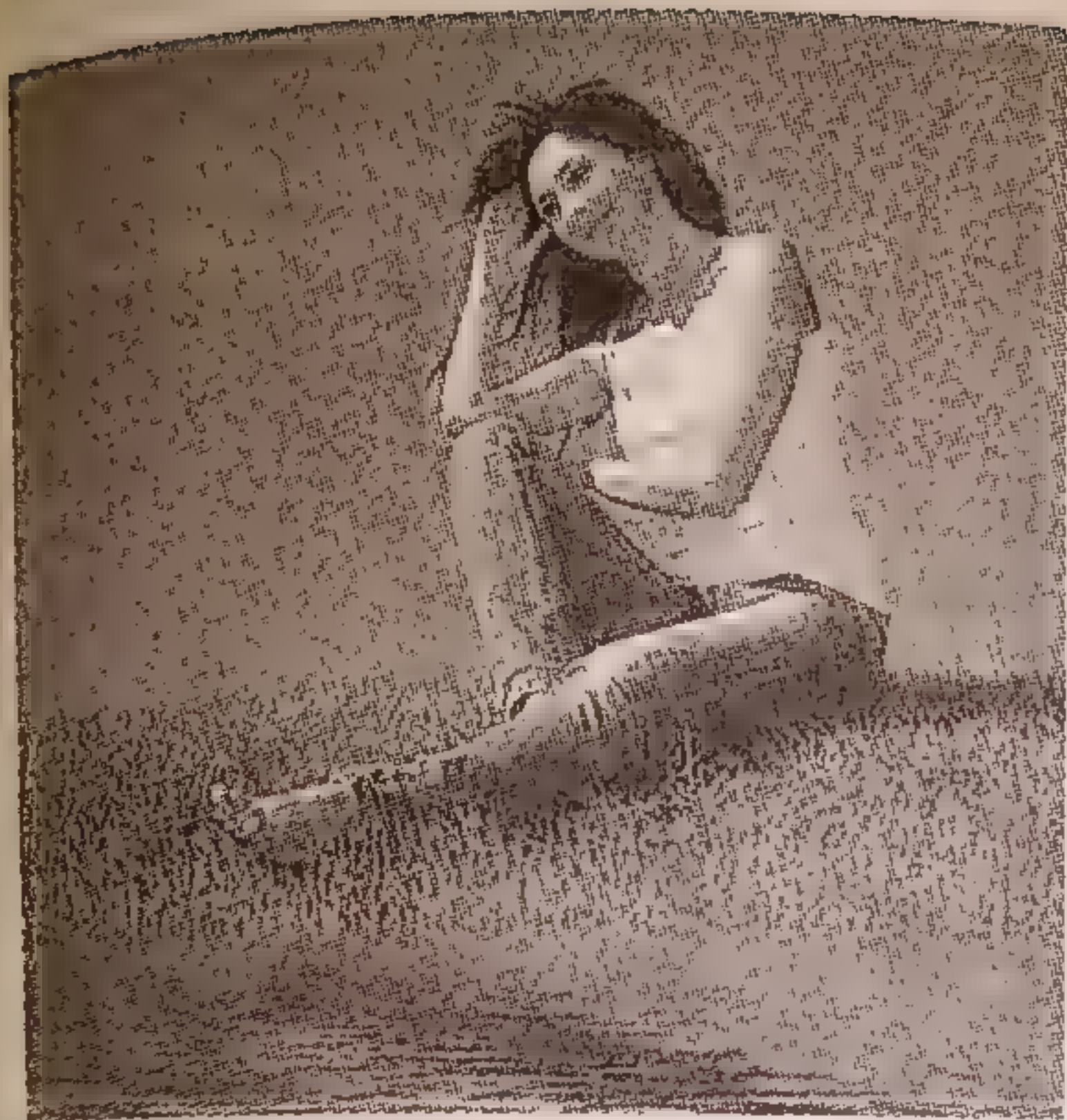
Люблю слушать перед сном успокаивающие звуки природы – шум дождя или плеск волн на море. Меня это очень умиротворяет, и теперь я хочу попробовать вылечить бессонницу мамы с помощью звукотерапии. Как лучше ее проводить, какие правила соблюдать?

Евгения Игоревна Соколова, г. Пушкин

Звуки окружают нас повсюду, и если глаза мы можем закрыть, то с ушами все обстоит проблематичнее. Звуковые вибрации легко проникают в нас, оказывая мощное действие на наше самочувствие и настроение. Именно благодаря такому выраженному действию звуков можно проводить лечебные и профилактические се-

ансы звукотерапии, которая в последнее время стала очень модным способом лечения. Если вы выбрали для себя звукотерапию в качестве лечебно-профилактического средства, то запомните несколько несложных правил, которые повысят эффективность воздействия лечебных звуков.

● Лучшее время для проведения



лечебных сеансов — это 7 часов вечера, так как чаще всего именно в это время у нас появляется повышенная раздражительность, начинает чувствоваться усталость, увеличивается вероятность повышения давления и появления головных болей.

- Если получается, то можно проводить и два сеанса звукотерапии в день — утром и вечером, чтобы воздействие было более мощным.

- Для проведения занятий сядьте или лягте поудобнее, расслабьтесь. Желательно, чтобы во время терапии музыкой или звуками природы вам никто не мешал, не ходил по комнате, не разговаривал громко рядом с вами.

- Позу желательно принять такую, чтобы ноги и руки не были скрещены, а еще лучше, если они не будут даже соприкасаться между собой — это позволит лечебным вибрациям полноценно проникать в вас, сливаться с вами. Вы можете направить раскрытые ладони на источник звука.

- Во время прослушивания музыки отключите мышление, полностью отдайтесь звуковому потоку и тем ощущениям, которые возникают у вас. Если в голову приходят какие-то образы, то просто наблюдайте за ними и за своими чувствами.

- Когда вы уже привыкнете лечиться музыкой, начинайте специально представлять себе образы природы или какие-то приятные события. Воображайте ясные лесные полянки, песчаные берега у голубого озера или сочные заливные луга — все, что вам захочется, чтобы вы чувствовали себя комфортно, защищенными от любых забот. Если возникший образ вам не нравится, то просто мысленно встаньте и уйдите из того места, которое не понравилось, в другое, приятное.

- Второй способ справиться с неблагоприятными мыслями и образами — это представить, как «плохое» место заполняется серебристо-белым светом, будто во сне у киногероя. Пусть этот свет заполнит все неприятное пространство.

- Если во время занятий вам приходит в голову образ определенного цвета и он вам нравится, то усильте мысленно этот цвет, представьте, что цветовой поток заполняет все ваше мысленное пространство и вас самих изнутри и снаружи, проникает в вас, очищает ваши органы и уносит все ваши болезни далеко-далеко — в бесконечность.

Шумовой эффект

Рядом с нашими окнами проходят трамвайные пути, поэтому даже ночью стоит страшный грохот. У меня в комнате просто стены трясутся, и я периодически просыпаюсь. Еще я заметила, что вечером мне не стоит слушать громкую музыку – после нее я не могу заснуть. Насколько вреден этот постоянный шумовой фон?

Анна Никитовна Окитина, г. Санкт-Петербург

В современном мире уши подвергаются огромной нагрузке. Разумеется, из ушной раковины вся информация поступает в мозг, который должен анализировать этот огромный информационный поток и справляться с ним. Особенно достается ушам в городе, да и современный дом, напичканный радио, телевизорами, компьютерами и другими работающими приборами, не всегда располагает к полноценному отдыху. Поэтому всем нам стоит задуматься над тем, что существуют и вредные для здоровья звуки, с которыми как-то надо бороться.

Кроме шума транспорта и работающих источников информации к вредным звукам можно отнести и некоторые виды музыки. Это агрессивная и слишком громкая музыка, композиции с очень быстрым или нерегулярным ритмом. Даже отдельные виды классической музыки тоже могут вызвать проблемы со здоровьем. Завсегдатаи классических концертов утверждают, что во время

прослушивания Листа и Паганини в зале с хорошей акустикой со слушателями иногда случаются обмороки.

Все дело в том, что наши клетки не желают мириться с шумовыми эффектами, так как вибрации, колебания хаотичных звуков вступают в диссонанс с вибрациями клеток тела. Если человек постоянно вынужден слушать неприятные звуки, то он может даже потерять слух – настолько велико бывает психологическое сопротивление хаотичным звукам.

При любой возможности необходимо избегать излишнего шума: ставить пластиковые стеклопакеты, улучшать звукоизоляцию стен, пола и потолка. Не включайте громко радио и звуковоспроизводящие устройства, меньше слушайте громкую музыку в наушниках. Это поможет сохранить здоровую нервную систему и уберечь вас от бессонницы.

В противовес неприятным звукам слушайте звуки природы, приятные и спокойные джазовые

инструментальные мелодии и просто тишину — нервы это очень любят.

Если дома есть фортепиано, то перед сном проиграйте и пропойте несколько нот. Например, нота «фа» уменьшает бессонни-

цу и снимает раздражительность. Нота «соль» успокаивает и улучшает работу центральной нервной системы. Прослушивая ноту «ля», можно также подлечить нервы, избавиться от навязчивых идей и успокоиться.

Музыкотерапия

Хотелось бы узнать имена композиторов и список их произведений, которые помогают от бессонницы.

Анжелика Альбертовна, г. Казань

Музыкотерапия становится сегодня настоящей панацеей от многих заболеваний. Тем более она актуальна в наш век химических лекарств, на которые организм просто перестал нормально реагировать, отвечая то привыканием, то аллергическими реакциями.

Согласитесь, гораздо приятнее лечиться, сидя на концерте или нежась в ванне и прослушивая при этом любимые мелодии. Список композиторов, произведения которых помогают от бессонницы, чрезвычайно широк. В любом случае, выбирайте те произведения, которые нравятся лично вам и оказывают успокаивающий эффект.

• **Бессонницу** лечите с помощью хорового пения, некоторых пьес Чайковского и вальсов Сибелиуса. Можно также перед сном



прослушать отрывки из сюиты Грига «Пер Гюнт» или «Грезы» Шумана.

- Уменьшают раздражительность, успокаивают и расслабляют «Аве Мария» Шуберта, «Лунная соната» Бетховена, «Вальс» Шостаковича, произведения Свиридова, ряд других произведений Шуберта и Шумана.

- Успокаивающим действием также обладают такие разновидности джазовой музыки, как соул и блюз, особенно если их слушать в спокойной обстановке и приятном полумраке.

- Если бессонница связана с депрессией, то ее хорошо снимают ноктюрны, элегии, колыбельные песни и мелодии.

- «Времена года» Чайковско-

го помогают снять утомление после рабочего дня. В этом же смысле хорошо действует «Утро» Грига. Включайте диск с этим произведением перед ужином, и тогда в период засыпания вас не будут тревожить проблемы, вынесенные из рабочего дня.

- Произведения Моцарта дарят радость и могут даже повысить интеллектуальные способности детей. Музыка этого гениального композитора рекомендована беременным женщинам, так как она повышает настроение и полезна как маме, так и ее малышу в утробе. Беременные часто мучаются бессонницей от гормональных всплесков и некомфортных ощущений. Моцарт поможет с этим справиться.

Звуки природы

В магазинах продается много дисков со звуками природы. Что выбрать из всего этого многообразия, чтобы не только хорошо засыпать, но и легко просыпаться?

Егор Канадцев, г. Гатчина Ленинградской обл.

Сегодня в продаже имеется множество дисков и кассет с самыми разнообразными звуками природы. Есть даже варианты записей природных звуков в сочетании с классической, гитарной или мелодичной инструментальной музыкой. Человек — дитя природы и

ее часть, поэтому он помимо воли тянется от цивилизации обратно к матушке-природе. Конечно, хорошо, если есть возможность слушать и наслаждаться звуками природы на ее лоне, так сказать, в естественной обстановке, но если часто это делать не получается, то



бойтесь их слушать, если они вам нравятся. Звукотерапия является мягким средством воздействия, и если вы будете к себе прислушиваться, то поймете, какие звуки принесут вам пользу.

Для поднятия иммунитета подойдет горное эхо или звуки леса. Стрекотание полевых насекомых в сочетании с жужжанием пчел, звуками ветерка и шуршащих трав тоже способствует повышению защитных сил организма. Незаменимы они и при бессоннице.

Если вы не можете заснуть, то попробуйте послушать шелест листвы или шум дождя, но ориентируйтесь больше на свои ощущения, а не на чужие советы. Если шум дождя вас угнетает, то не заставляйте себя его слушать, даже если вам это посоветовал очень авторитетный автор книг по медицине. Не забывайте, что при звукотерапии куда важнее внимательно прислушиваться к своим собственным ощущениям и подбирать те звуки природы, которые вам по душе.

дома ежедневно можно проводить сеансы релаксации и восстановления сил с помощью записанных звуков.

Прекрасно расслабляет мягкий шум прибоя, несильный треск костра, журчание ручейка или шелест листвы. А кто из нас не наслаждался стрекотанием деревенских или полевых сверчков! Но и «альбом» сверчка можно купить для прослушивания. Стрекотание сверчка обладает столь же расслабляющим и успокаивающим действием на нашу нервную систему, как кваканье лягушки, пение соловья или жужжание пчелы.

Если же вы хотите взбодриться, то послушайте звуки горного эха, грома во время грозы под аккомпанемент дождя, собачий лай. Подойдет для повышения тонуса и пение лесных птиц. С утра лучшим пробуждающим средством окажется традиционное пение главного деревенского «будильника» — бравого петуха. Гипотоникам все эти звуки могут помочь поднять давление, но и при гипертонии не



Как вы спите?

Я заметила, что в разном настроении сплю в разных позах. О чем говорит положение, которое человек занимает во сне?

Валентина Михеева, г. Ставрополь

Позы, которые мы принимаем во сне, могут рассказать о нашем отношении к жизни, показать, насколько мы уверены в себе или, наоборот, нуждаемся в защите. Очень интересен тот факт, что ложась в постель, человек может принять одну позу, а заснув, поменять ее на другую. Это может свидетельствовать о том, что человек выдает желаемое за действительное или просто хочет казаться самому себе другим. Например, сначала он может лечь в позу, говорящую о его лидерских качествах, но во сне перейти в положение, указывающее на необходимость глубокой защиты.

Итак, самая известная поза — «зародыш». Именно в таком положении человек находится в материнской утробе, и как только он начинает нуждаться в спокойствии и защите, снова принимает ее, но уже во сне. Вспомните себя в таком состоянии, когда вам одиноко и хочется плакать. Нередко в этом настроении вы ложитесь на бочок, подтягиваете колени и голову к груди, а руки скрещиваете перед грудью, будто защищаясь от кого-то. Это и есть поза зародыша, или эмбриона, при которой

человеку важно сосредоточиться вокруг одного центра: для этого могут обниматься колени или подушка. Психология говорит о том, что если эта поза используется постоянно, то человеку необходим кто-то более сильный, кто мог бы его защитить.

Поза «полужародыш» является, пожалуй, самой распространенной, и в ней человек также лежит на боку, но колени лишь немного подтянуты. Эта поза говорит о вполне гармоничном состоянии и уравновешенности, когда нет страха и ранимости и человек вполне объективно относится к себе и другим людям, принимая как положительные, так и отрицательные стороны жизни.

Следующая характерная поза — это **простертая поза на животе**, при которой часто руки помещаются выше головы, ноги выпрямлены, а ступни несколько развернуты друг от друга. Нередко при этом человек лежит в постели по диагонали, как бы пытаясь захватить как можно больше пространства. Психологический портрет такого человека соответствует его физическому положению: эта поза означает, что



ки. При этом ему свойственны такие качества, как обязательность, аккуратность и точность в мелочах. Он слишком бурно (по крайней мере, в душе) реагирует на неожиданности. Ему важно самому регулировать то, что происходит с ним, и быть защищенным от экспромтов.

Если вы любите спать **на спине**, с вытянутыми руками и слегка раскинутыми прямыми ногами, значит, вы ощущаете себя королем в этой жизни. Вы чувствуете, что вы в полной безопасности, вполне уверены в себе и готовы получать все радости от подаренной вам жизни. Также вы готовы с любовью дарить свое тепло другим людям. Но если вы предпочитаете позу «звезда», когда руки и ноги слишком сильно раскинуты в стороны, то это может говорить об излишнем самовозвеличивании, а также огромном желании контролировать все, что происходит.

Личный опыт

Волшебная подушка

Отличное народное средство для лечения бессонницы — саше. Это мешочек с травами, которые обладают успокаивающим эффектом и помогают мне избавиться от бессонницы. Помогут и вам. Возьмите небольшой мешочек и наполните его мятой, душицей, хорошо помогают при бессоннице зверобой и хмель. Разместите его под подушкой и спите спокойно. Если мешочек не нужен — уберите его в полиэтиленовый пакет, чтобы аромат не выветривался напрасно.

Можно еще для ускорения засыпания принять настой с шишками хмеля или семенами укропа. Заварите 1 ч. л. травы стаканом кипятка, укутайте и дайте настояться, процедите, выпейте за час до сна.

А.Д. Егорова, г. Москва

Сон как ключ к подсознанию

Правда ли, что во сне человек получает доступ к своему подсознанию? Можно ли это использовать, чтобы избавиться от некоторых психологических проблем?

Розалия Антоновна, г. Екатеринбург

С помощью снов можно приоткрыть завесу тайны над нашей внутренней жизнью, причем иногда сны свидетельствуют о таких вещах, о которых даже не подозревает наше сознание. Обращать внимание на сны следует лишь в том случае, если они четкие и яркие, а также если они часто повторяются. Когда вам снится сумбурный бред, который после пробуждения не оставляет никаких конкретных воспоминаний, то не пытайтесь вспомнить такой сон — толку от него не будет.

Если вас регулярно мучают кошмары, значит, в подсознании засела какая-то серьезная проблема. Не пытайтесь просто забыть такой сон. От этого мучающая вас проблема не исчезнет, а лишь еще глубже застрянет в вашем подсознании и будет все больше мешать вам спокойно жить. С кошмаром можно поработать, и это принесет вполне ощутимую пользу. Бывает, что кошмар имеет реальные корни и вам снится какая-то ситуация, которая с вами случилась наяву. Вы не можете забыть о проблеме, переживаете ее снова и снова во сне.

В этом случае постарайтесь поговорить с близкими вам людьми о своих переживаниях, получить тепло, защиту и поддержку. Если это не помогает, обратитесь к психологу — психологическая наука может вам реально помочь. Иногда непонятно, откуда взялся кошмар. Тогда наутро вспомните его как можно подробнее (можно рассказать его близким). Не бойтесь даже, если вам придется еще раз пережить те же неприятные ощущения, которые сопровождали ваш сон. При таких воспоминаниях в вашем сознании может возникнуть какой-то конкретный образ, показывающий, откуда пришел ваш страх.

Когда в реальности вы много нервничаете и переживаете, плохо засыпаете, то не удивляйтесь приснившемуся тревожному сну и не переживайте о нем. Просто таким образом ваше подсознание помогает вам окончательно переварить дневные чувства.

Можно настроить себя таким образом, чтобы во сне удалось решить какую-нибудь сложную застарелую проблему, которая очень и очень важна для вас.

Выберите вопрос, подумайте о своей проблеме, почувствуйте, что вас беспокоит больше всего. Затем расслабьтесь и, если есть возможность, посидите перед зажженной свечой. Еще раз настройтесь на свою проблему, представьте ее во всех подробностях, нарисуйте картину этой проблемы в своих мыслях. Теперь на чистом листе бумаги четко сформулируйте свой вопрос, а затем и нарисуйте образ проблемы как можно ярче. Листок положите под подушку и ложитесь спать. Решение может прийти во сне как вполне конкретный выход из ситуации или возникнуть в какой-либо другой форме. Обратите внимание на ваши ощущения во время сна.

Если сон сопровождался хорошим, приподнятым настроением, чувством спокойствия, значит, ответ на ваш вопрос положительный. Когда же во сне вы испытываете тревогу, да еще неприятные ощущения не проходят после пробуждения, то вопрос, скорее всего, решится не в вашу пользу.

Существует определенная связь между снами и звуками. Звуки могут проникать глубоко в подсознание и потом, в будущем, тем или иным образом влиять на наше поведение, наши желания и стремления. Обычно человек становится «легкой добычей» для звуков во время полудремы и сна. Никогда не слушайте агрессивную музыку

Личный опыт

Колокольчики и колокола

Я купила новый диск, на котором записан колокольный звон. Каких только известных песен в исполнении колоколов я там не услышала! Мне так понравилась моя покупка, что я «заслушала» этот диск буквально до дыр. После этого мой интерес к колоколам резко повысился, и я отправилась в магазины на поиски подобных дисков. Купила еще две штуки: один диск с церковным колокольным звоном, а другой — мелодии, исполненные на колокольчиках. Ах, как прекрасны эти звуки! Я перед сном обязательно слушаю один из дисков. Колокола отгоняют все плохое, очищают мои мысли и душу. А колокольчики уносят меня в детство.

Замечаю, что наутро мне работается лучше, ведь после колокольного звона и музыки я спокойнее сплю. А может, просто организм оздоравливается от звука колоколов, недаром ведь они висят в церквях. Внутренние органы начинают работать более слаженно, и мозг лучше отдыхает. Я забыла, что такое успокоительные и снотворные. Сейчас для меня нет лучшего средства для здорового сна, чем колокольчики и колокола.

Наталия Думина, г. Петрозаводск

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ. БЕССОННИЦА

и не смотрите страшные фильмы, если в комнате спит ребенок. Малыш может даже не осознавать сквозь сон, что он что-то слышит, но вся информация записывается к нему в подсознание. В общем-то, это касается и взрослых людей. Поэтому желательно, чтобы во время операции, когда человек под наркозом, хирурги не произносили лишних слов и не обсуж-

дали личные проблемы, так как все сказанное остается в человеке «мусором» и может потом мешать ему. Недаром в последние годы в некоторых клиниках во время операций стали включать классическую музыку или пение птиц — это ускоряет заживление ран после хирургического вмешательства, уменьшает болевые ощущения и страхи.

Расшифровываем сны

Часто мне снится, что я опаздываю на важный поезд и он перед самым носом отходит с перрона. Возможно ли избавиться от этого навязчивого сна и что он означает? Можно ли понять смысл других тревожных снов?

Игорь Владимирович Постов, г. Москва

Порой сон помогает вывести наружу многие страхи и переживания, о которых еще не любой психоаналитик сразу догадается. Все дело в том, что во сне из глубин подсознания поднимаются даже те ощущения и переживания, о которых вы уже и думать забыли. А иногда, наоборот, какая-то тревожащая жизненная ситуация просто продолжает преследовать вас во сне. Видимо, это происходит для того, чтобы привлечь внимание к необходимости решить вашу проблему, не откладывать ее в долгий ящик.

● Если вам снится, что вы оказались абсолютно обнаженными среди людей, то это может говорить о вашей чувствительности и ранимости. Если окружающие вас во сне люди — ваши знакомые, возможно, вы боитесь оказаться недостаточно хорошими для них, переживаете из-за опасений потерять у них свой авторитет. А может быть, вы просто боитесь излишне раскрыть свою душу другим, рассказать о своих истинных чувствах.

● Частые опоздания во сне на транспорт (поезд или самолет) указывают на то, что вы пытаетесь

подчинить события вашей жизни своему полному контролю. Оpozдание во сне свидетельствует о вашем страхе потерять этот самый, необходимый вам контроль. С психологической точки зрения это не совсем полезно и правильно, потому что в жизни обязательно остается часть событий, не поддающихся человеческому влиянию, и полный контроль просто невозможен. Не перенапрягайте себя попытками все держать в кулаке, пустите часть событий на самотек, и вас перестанут беспокоить опоздания во сне.

● Похожий смысл можно предположить и для такой ситуации во

сне, когда вас уносит бурная вода или большая волна. В жизни вы попали под влияние обстоятельств и не знаете, как с ними справиться. Вот вам и снится полная потеря контроля и то, как вы «тонете» в этих обстоятельствах. Не забывайте, что утонуть можно и в своих переживаниях, но лучше этого не делать. Всегда помните мудрую мысль о том, что если вы все равно не можете ничего изменить, то не стоит переживать и дергаться, а лучше расслабиться и принять все как есть. Возможно, после осознания этого вы поймете, что ничего страшного не происходит.

Личный опыт

Включите воображение

Я всегда была впечатлительной и чуткой. Стоит случиться какому-нибудь неприятному событию, как я сразу же начинаю переживать, думать об этом и плохо спать. С детства у меня была очень развита фантазия, и я вечно додумывала исход событий, которые крутились в голове. Надуваю себе какой-нибудь грустный финал и сама же от этого страдаю.

Зато благодаря хорошему воображению я умею прекрасно себя успокаивать перед сном, используя для этого метод визуализации.

Ложусь, раскидываю руки и ноги, делаю несколько спокойных вдохов и выдохов почти полной грудью. Представляю себе, как мои легкие наполняются морским воздухом, наполненным ароматом южных цветов и сочной травы. Потом воображаю себя на теплом песке, среди больших пальм, лежащей в купальнике на берегу. Я лежу и наслаждаюсь теплым песочком, солнцем и ароматами. Это потрясающе расслабляет тело, прогоняет прочь дурацкие мысли. Мое воображение любит поработать, так почему бы мне не использовать его для своей пользы? Я даже начинаю перебирать в руках простыню, думая, что это мягкий песок. Незаметно для себя мне удается заснуть, не думая о плохом.

Татьяна Александровна Дроздова, г. Тула

Слушайте внутренний голос

Любые неприятности на работе у мужа сразу же сказываются на качестве его сна. Он начинает часто просыпаться в холодном поту и говорит, что ему опять снился «тот самый сон». Во времена волнений его преследовал сон о том, что он опоздал на самолет. Будто он вбегает в терминал, но видит в окно, что самолет взлетел без него. В ужасе он обычно просыпался. После такого сна мужу казалось, что надо еще ответственнее относиться к работе, что он упускает из виду нечто важное.

Я повела его к психологу, чтобы он помог справиться со страхами. Психолог посоветовала мужу снять с себя часть ответственности за работу, переложив ее на плечи надежных людей. Муж даже сначала не поверил своим ушам — он думал, что его тревожные сны говорят о том, что он проявляет мало ответственности.

Оказалось же наоборот: его внутренний голос через сны кричал о том, что пора разгрузить себя, позволить немного расслабиться и не пытаться все делать самому. Поработав с психологом несколько месяцев, муж сумел полностью избавиться от этих снов и от бесконечных пробуждений. Он передал часть нагрузки грамотному помощнику и совсем не жалеет об этом.

Екатерина И., г. Москва

Лечим бессонницу

Гуляйте на здоровье

Много слышал о том, что перед сном полезно гулять. Я давно пытаюсь избавиться от бессонницы, могут ли мне помочь физическая нагрузка и свежий воздух?

Петр Васюков, г. Курск

Здоровье невозможно без достаточной двигательной активности. Ежедневные прогулки и гимнастика совершенно необходимы при бессоннице. Свежий воздух и умеренные тренировки дарят приятную усталость, насыщают кислородом каждую клеточку организма, позволяя внутренним органам лучше работать. Во время физической активности тело разогревается, а когда оно начинает остывать, наступает сонливость. Это состояние можно с успехом использовать для борьбы с бессонницей.

Некоторые люди считают, что достаточно домашних дел, требующих физических усилий, но это не так. Для помощи сну важно получать нагрузку систематически, причем желательно такую, которая отсутствует в вашей повседневной жизни.


Лучше всего целенаправленно заниматься ходьбой, летом — плавать, зимой — кататься на лыжах или коньках. Конечно, просто прогулка тоже полезна, но дать себе некоторую дополнительную нагрузку не помешает. Выберите тот вид занятий, который наиболее импонирует вашему характеру. Это может быть комплекс восточной гимнастики, йога, упражнения на растягивания. Выполнять такой комплекс не обязательно перед сном — это вполне можно делать в течение дня.


Если же вы являетесь приверженцем быстрой ходьбы, то придерживайтесь некоторых правил, усиливающих эффект от нее:


■ Прогулки пешком оказывают свое благотворное влияние в полной мере, если совершать их


ГОЛОВНАЯ БОЛЬ. БЕССОННИЦА

регулярно, каждый день, по 20-30 минут. Они не только укрепляют тело и нервы, но и улучшают состояние организма в целом.


 Так как бессонница является системным заболеванием и ее истинные причины не всегда известны, то важно укреплять все органы и системы. В процессе ходьбы не сосредоточивайтесь только на шагах и скорости, а замечайте, как много всего интересного вокруг, недаром прогулка считается одним из лучших средств борьбы с депрессией и унынием. А ведь именно они вызывают бессонницу!


 Не огорчайтесь, если после первого гулянья вы не заснете мертвым сном. Прогулка, как и многие другие системные методы воздействия на организм, может подействовать не сразу. Свежий воздух и движение в любом случае принесут вам пользу, а сон обязательно придет, если вы будете гулять ежедневно.


 Чередуйте медленную и быструю ходьбу. Вначале разогрейте мышцы спокойным шагом в течение 10-15 минут, потом на 1-2 минуты ускорьте ходьбу, затем замедлите ее на несколько минут, потом опять ускорьтесь. Не делайте следующего ускорения, пока вы не восстановили дыхание. Чередуйте темп в течение получаса.

 Во время ходьбы опускайтесь на пятку и перекачивайтесь

на носок. Хотя руки непосредственно в ходьбе не участвуют, тем не менее их работа на прогулке очень важна. Двигайте руками в такт ногам — пусть все тело шагает, а не только ноги. Но это не значит, что тело должно быть напряжено, напротив, старайтесь расслабить все. Поднимая ногу, расслабляйте ступню, а когда ставите ногу, расслабляйте икру. Чувствуйте, какие мышцы работают, и расслабляйте те из них, которые не требуют напряжения. Руки и плечи также должны быть расслаблены.

 Не забывайте, что самое главное во время прогулки — это позитивный настрой. Улыбайтесь и получайте удовольствие от того, что становитесь все более выносливыми, здоровыми, красивыми, что вокруг так много красивого и интересного, а ваш организм и нервная система становятся все более гармоничными и работоспособными.

 Вернувшись домой, примите душ или ванну. Если вы гуляли перед сном, то выпейте успокаивающего настоя, проведите другие процедуры, характерные именно для вашего вечера. Этим вы дадите своему организму настрой на сон.

 Не читайте лежа и не смотрите телевизор в постели. Не путайте свой организм: для него кровать должна быть местом для сна и только.

Бессонница и гормоны

В этом году я как-то незаметно для себя начала просыпаться слишком рано – примерно в 5 часов утра. Вроде бы не нервничаю, засыпаю неплохо, но ранним утром просыпаюсь и больше толком не сплю. Раньше такого не было. Одна подруга мне сказала, что это может быть признаком скорого наступления климакса. Связана ли утренняя бессонница с гормональными изменениями, и что с этим делать?

Надежда Ивановна Кетова, г. Кемерово

Один из характерных ранних признаков недостаточной выработки гормонов яичников в зрелом возрасте – это регулярное пробуждение в 4-5 часов утра. Вроде бы это и не бессонница в ее обычном понимании: засыпает женщина нормально, спит хорошо. Но все-таки такой ранний подъем является первым звоночком приближающегося климакса. Он свидетельствует о снижении выработки гормонов яичников. Дело здесь в том, что есть критические периоды при переходе от сна к бодрствованию. В том случае, если какие-то органы и системы работают неправильно, этот сбой сказывается в определенное время ночи и приводит к пробуждению.

Очень характерный признак, подтверждающий появление в организме гормональных неполадок, – нарушение сосредоточенности, рассеянность внимания, забывчивость. Могут также появляться резкие смены настроения. Это свя-

зано с тем, что гормоны яичников являются своеобразным допингом для центральной нервной системы. Они воздействуют не только на репродуктивные органы женщины, но и участвуют в формировании ее поведения.

При ранних пробуждениях накануне климакса, а также повышенной раздражительности и нервозности во время него рекомендуется следующий чайный сбор. Возьмите по 3 части травы зверобоя, травы мелиссы и по 2 части шишек хмеля и листьев манжетки. Все тщательно перемешайте. 1 ст. л. смеси заваривайте стаканом кипящей воды, настаивайте и пейте, предварительно процедив.

Проведите месячный курс приема этого настоя, а затем сделайте перерыв около 2-3 недель и повторите курс. Желая изменить вкус чая, можно каждую неделю или иного компонента по своему желанию.

Ароматерапия на страже сна

Очень люблю вдыхать перед сном разные успокоительные ароматы. Как действует ароматерапия и как правильно применять ее методы?

Елена Орозкинина, г. Санкт-Петербург

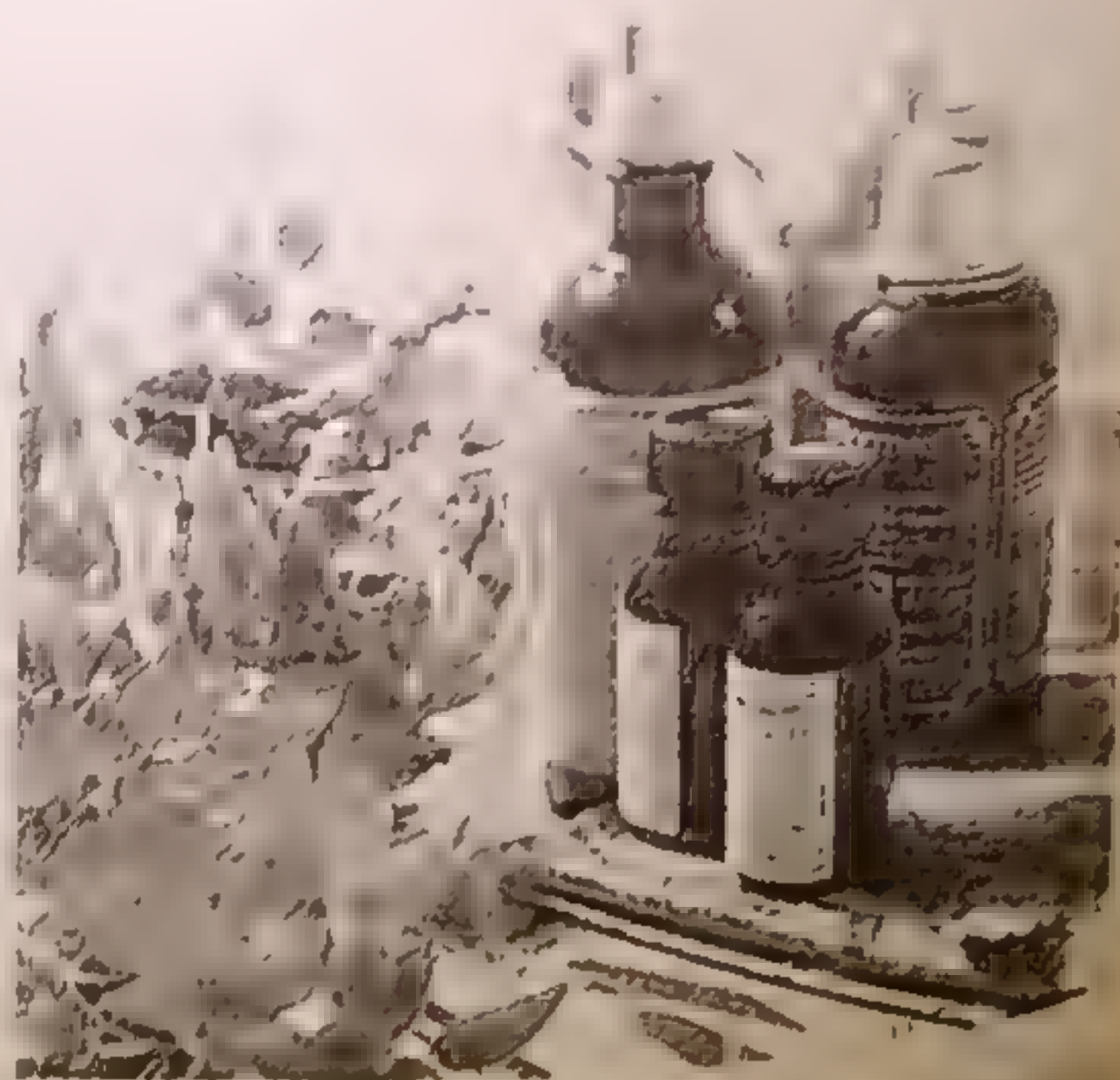
Много тысяч лет назад люди стали использовать свой нос как средство для получения наслаждения и удовольствия от ароматов цветов, а потом и духов. Но на этом миссия такого важного органа чувств, как обоняние, не заканчивается. Запахи могут подарить нам здоровье и нужное эмоциональное состояние, если только мы внимательно прислушаемся (а точнее, принюхаемся) к ним.

Механизм действия запаха на нас состоит из двух важнейших частей. Во-первых, аромат воздействует на носовые рецепторы, через которые сигнал передается в головной мозг и изменяет наши эмоции, успокаивая или тонизируя нас. А во-вторых, мельчайшие частички, «испаряющиеся» от ароматных растений, способны проникать при дыхании непосредственно в кровь. Они изменяют ее состав и оказывают противовоспалительное, антисептическое, обезболивающее действие, даже если вы не чувствуете сам запах.

Чаще всего используют эфирные масла или благовонные палочки, например из сандала или

лаванды. 2 капли масла капните в аромалампу с горящей свечой и дайте ей погореть 15-20 минут перед сном. Или примите ванну с 4 каплями масла лаванды, сосны, фенхеля или апельсина. Это успокоит и предотвратит бессонницу. Эфирное масло мяты в этом случае не годится. Если чай, заваренный на мятных листочках, оказывает успокаивающий эффект, то масло мяты действует противоположным образом: мятный аромат бодрит.

Одним из самых древних масел, которое использовали люди, является эфирное масло розы. Очень рекомендуется вдыхать аромат это-



го растения и его эфирного масла тем, кто склонен к невротическим реакциям. Розовый запах гармонизирует поведенческие реакции, снимает эмоциональную неудовлетворенность, избавляя от бессонницы.

Используйте знания восточной медицины: помассируйте кончик мизинца на левой руке в течение 2 минут и проделайте кончиками пальцев нежный массаж головы в течение 3-6 минут. Для массажа смешайте 1 ст. л. какого-нибудь растительного масла и 1 каплю любого успокаивающего эфирного масла.

Полезно массировать и другие части тела. Если вы долго не можете уснуть, вотрите в затылочную ямку растительное масло в смеси с эфирным маслом, а также разотри-

те масляной смесью несколько суставов рук и ног, ладони и пятки. Непосредственно перед сном сделайте мягкий массаж стоп с маслом.

В качестве базового растительного масла, которое смешивается с эфирным, вам подойдет любое, если вы худы и имеете тонкую кость. Но тем, у кого рыжие волосы, веснушчатая или очень светлая кожа, лучше использовать кунжутное. А при полноте с крупной, широкой костью базовым маслом берите подсолнечное. Проведите мягкий массаж по часовой стрелке в области «третьего глаза» (область между бровями выше переносицы), а также между большим и указательным пальцами рук на тыльной стороне кисти.

Личный опыт

Мятный чай

Продавая квартиру, я очень нервничала. Сейчас столько мошенников вокруг, да и агенты не всегда добросовестные. Довела себя до того, что ночами не могла спать. Плохо засыпала, просыпалась каждые 2 часа, а утром чувствовала себя как разбитое корыто. Пришлось подключать к делу мяту. Когда-то она мне уже помогла, поэтому я обрадовалась, вспомнив об этом доступном и простом средстве лечения бессонницы. Мята успокаивает нервы и улучшает сон. 1 ст. л. листьев мяты перечной я заливала 1 стаканом горячей воды, настаивала всего лишь в течение 15-20 минут. Готовый настой процеживала через марлю. Ситечко старалась не использовать, чтобы от металла не окислялся настой. Принимала его теплым 2-3 раза в день за полчаса до еды в течение 4 недель.

Вернулось желание и возможность спать, я перестала лежать ночами, глядя в потолок. Проблемы постепенно отступили, все вернулось на круги своя, и мята помогла мне быстро восстановить сон.

Мария Чапак, г. Москва

Снотворные подушки

Какими травами можно набивать подушки, чтобы лучше спалось? У меня есть можжевельовая подушечка, которая очень успокаивает. Хотелось бы иметь еще несколько таких же подушек, но из трав.

Анна Владимировна Попова, г. Калининград

Во многих деревнях до сих пор набивают сеном и ароматными травами подушки и матрасы. На таких постелях спится крепко и сладко, особенно городским людям, соскучившимся по природе. Всем нам не помешало бы припасти такую подушечку и у себя дома — это в любом случае гораздо полезнее современных синтепоновых спальных принадлежностей. Аромат летних трав наполнит вашу спальню воспоминаниями об отпуске, успокоит и подарит крепкий сон. Но для этого чехол самодельного матраса должен быть достаточно плотным, иначе от травы и сена ваше тело начнет чесаться, и тут уж будет не до сна.

Если запах высушенной травы кажется вам слишком примитивным для вашей изысканной спальни, то заведите несколько сменных маленьких подушечек (типа игольниц). Их вы сможете заполнить по желанию разными травками. Для детей особенно хороши лавандовые подушечки, которые не вызывают аллергии и способствуют быстрому засыпа-

нию ребенка. Но когда малыш уже заснул, уберите от него травяную подушку. Для оказания лечебно-профилактического действия достаточно подышать ароматным воздухом, который источают травы, всего пару десятков минут. Многочасовое же вдыхание сильных ароматов способно вызвать головную боль.

Сшейте небольшой мешочек из плотной хлопчатобумажной ткани и как следует набейте его разнотравьем. Используйте зверобой, ароматную душицу, популярную мяту, мелиссу, а также шишки хмеля, чабрец. На ночь кладите свой природный ароматизатор под подушку или рядом с ней. Днем убирайте мешочек в полиэтилен, чтобы запах травок не выветривался. Если со временем аромат станет незаметным, капните на эту подушечку 2-3 капли эфирного масла лаванды или можжевельника (при отсутствии у вас аллергии).

Сейчас в магазинах оздоровительной продукции можно приобрести можжевельовые подушки и валики разного размера и формы.

На них можно отдыхать и спать, просто класть их с собой в постель и наслаждаться лесным ароматом можжевельника. Он отлично убивает все вредные микроорганизмы в комнате, оказывает антипростудное и успокаивающее действие. Есть сведения, что сон на можжевеловой подушке может уменьшить количество угрей на

кожных покровах. Но самое поразительное — можжевеловый запах прогонит из вашего жилища всю негативную энергетику. Для выметания «энергетического мусора» вы можете использовать не только подушки, наполненные стружкой можжевельника, но и изделия из кусочков древесины этого чудодейственного дерева.

Фитотерапия

Когда я не могу заснуть, выпиваю 2 таблетки валерианы или 20 капель настойки пустырника. Какие еще травы помогают при бессоннице?

Марина Тимофеевна Шернева, Калужская обл.

Фитотерапевтические средства от бессонницы воздействуют намного мягче таблеток и, в отличие от химических средств, не вызывают привыкания. Но все же есть средства, которые не рекомендуются использовать бесконтрольно и подолгу. К таковым относятся и любимая многими людьми валериана. Слишком длительный ее прием может вызвать обратный эффект, и тогда нервная система будет не успокаиваться, а перевозбуждаться. Не стоит долго пить и зверобой — это сильное средство, компоненты которого со временем накапливаются в организме, поэтому пейте зверобой курсами, а не постоянно.

- Хорошо помогают при бессоннице шишки или побеги хмеля. В качестве скорой помощи вы можете принять растертые в порошок шишки на кончике ножа (это будет соответствовать 0,3-0,4 грамма). Можете заварить 2 ч. л. шишек в 1 стакане кипятка на 4 часа и пить по 1 стакану на ночь. При регулярных проблемах со сном пейте настой в течение 3-4 недель, после чего сделайте перерыв как минимум на 2 недели.

- При бессоннице у сердечников оптимальным средством является боярышник. 2 ст. л. сухих ягод измельчите и залейте 1,5 стакана кипятка, дайте настояться до охлаждения и процедите. Прини-

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ. БЕССОННИЦА

майте за полчаса до еды, выпив указанную дозу за 3 раза.

- Корень дягиля также может помочь засыпанию. 1 ч. л. измельченного сырья залейте стаканом кипятка и дайте настояться до охлаждения. Процедите и пейте по 100 мл 3-4 раза в день.

- Если вы стабильно плохо засыпаете, то заранее заготовьте и принимайте следующий сбор. Смешайте 4 части листьев вереска, по 3 части травы пустырника и травы сушеницы и 1 часть измельченного корня валерианы. 1 ч. л. смеси запарьте в термосе на всю ночь, залив стаканом кипятка. Всю порцию выпейте на ночь.

- Если у вас дома сохранились

апельсиновые корочки, то используйте их для достаточно быстрого приготовления успокаивающего средства, облегчающего засыпание. Смешайте 1 ч. л. измельченных корок с 1 ч. л. травы мелиссы и залейте эту смесь 1 стаканом кипятка. Плотнo закройте настой и подождите 10 минут, затем процедите и добавьте в него 1 ч. л. аптечной настойки валерианы. Принимайте по 1 стакану, можно 2 раза в день вместе с натуральным медом, который ешьте с ложки.

- 50 г семени укропа варить 15-20 минут на малом огне в 0,5 л вина «Кагор» или «Портвейн», настоять, укутав, 1 час. Процедить, отжать. Принимать 50-60 мл перед сном.

Водолечение

В детстве мама по вечерам заставляла меня принимать хвойные ванны и говорила, что от этого я спокойней сплю. Как еще можно использовать водолечение от бессонницы?

Светлана Иванова, г. Псков

Вода отлично снимает напряжение, избавляет от усталости, расслабляет и может помочь при склонности к бессоннице. Лечебно-профилактическое действие оказывают как полные, так и ножные ванны, обливания и контрастный душ. Для усиления эффекта в воду можно добавлять различные отвары и эфирные масла.

Если причиной бессонницы являются гормональные сбои из-за нарушения работы щитовидки, то помогут 1-2-минутные холодные обливания плеч. Также обливайтесь прохладной водой (33-35 градусов) через день с последующим сухим укутыванием на 30-40 минут.

Помогают при бессоннице мытье головы с успокаивающими настоя-

ми и компрессы с ними. В случае бессонницы за час до сна вымойте голову настоем травы душицы. Для этого заварите горсть травы тремя литрами кипятка и дайте настояться, укутав, 1-1,5 часа. Или возьмите 1 ст. л. сушеного укропа и залейте стаканом кипятка. В этом настое намочите тряпочку и приложите на лоб в виде компресса. Для компрессов подходит и трава мяты. 2 ст. л. мяты с вечера положите в термос и залейте 2 стаканами кипятка. 300 мл настоя выпейте в течение дня, оставшиеся 100 мл в виде компресса положите на лоб.

Лучше уснуть поможет полная горячая ванна (38 градусов), принятая за 2-3 часа до отхода ко сну. Традиционные хвойные ванны обладают прекрасным успокаивающим действием. Но кроме хвойного экстракта, который продается в аптеке, вы можете заваривать смесь из иголок и трав. Смешайте большую горсть еловых иголок или шишек с таким же количеством цветов календулы, горстью мяты и таким же объемом душицы. Все это заварите тремя литрами

кипятка, процедите и вылейте в ванну с чуть теплой водой (34-35 градусов).

Возьмите 3 части травы горца птичьего, по 2 части корня валерианы, травы чабреца, цветков липы и 1 часть шишек хмеля обыкновенного. Приготовьте настой и вылейте в полную ванну воды с температурой, равной температуре тела.

Многие люди используют капли валерианы, чтобы заснуть. Это средство действительно неплохое, но при постоянном употреблении оно может начать оказывать обратный эффект — возбуждающий. Попробуйте иногда использовать капли валерианы для приема ножных ванночек. Вылейте полпузырька капель в тазик, залейте теплой водой и опустите ноги на 10-15 минут. Затем промокните их полотенцем и сразу ложитесь в постель.

Для теплых ножных ванн подойдут и другие средства. Смешайте в равных частях листья шалфея, листья орешника и траву череды. Горсть смеси залейте 1 л кипятка, дайте настояться и вылейте в тазик для ножной ванны.



Поможет ли диета?

Меня периодически преследует бессонница, и все врачи наперебой советуют перестать есть на ночь. Неужели прием пищи и диета могут быть как-то связаны со сном?

Иван Данилович Евсеков, Калининградская обл.

На первый взгляд кажется, что появление бессонницы сложно связать с той пищей, которую человек потребляет. Но ведь при лечении плохого засыпания важно обратить внимание как на общее самочувствие человека, на его здоровье в целом, так и на состояние его нервной системы. И все это плотно связано с режимом питания человека, его рационом как в течение дня, так и в вечернее время.

Многих людей интересует вопрос, можно ли есть перед сном. Большинство специалистов утверждают, что не стоит этого делать. В то же время существуют люди, которым очень сложно уснуть на пустой желудок.

Если вы относитесь к такому типу людей, то перед тем, как отправиться в постель, съешьте или выпейте что-нибудь легко усваиваемое, например стакан сока или половинку банана.

В целом же можно утверждать, что переполненный желудок не способствует хорошему сну. Особенно отрицательно сказывается на качестве сна слишком жирная

или ненатуральная пища. Газированные напитки, вызывающие вздутие живота и брожение в желудке и кишечнике, также никакой пользы сну не приносят.

Если вы часто оказываетесь заложником бессонницы, то особый запрет наложите на любое питье с кофеином. Лучше вообще не употреблять кофе, крепкий чай, лимонады с кофеином.

Отдельно стоит упомянуть о необходимости питаться рационально. Часто худеющие и уже худые люди ограничивают себя в сладком, жирном и соленом, практически переставая получать множество необходимых элементов.

Это совершенно точно не способствует здоровому сну.

Гораздо правильней для борьбы с бессонницей сбалансировать рацион, не злоупотребляя углеводами и жареной пищей, но совсем убирать жиры и хлебобулочные изделия не стоит. Это нарушает работу многих жизненно важных органов, вносит дисбаланс в работу мозга, а значит, и всего организма.

Пейте молоко

Может ли козье молоко улучшить сон? Мама постоянно привозит из деревни такое молоко, но я ни разу не пробовала пить его перед сном. А еще интересно, помогает ли сну коровье молоко?

Оксана Петровна Чиркова, г. Барнаул

Известно, что организм взрослого человека не очень хорошо переваривает молоко. Но если речь идет о козьем молоке, то оно нередко может быть очень полезным при склонности к бессоннице. Известно, что 1-2 стакана козьего молока перед сном могут снять симптомы даже запущенной бессонницы. И это связано не только с тем, что молоко козы содержит

множество полезных микроэлементов, нормализующих работу нервной системы. Дело в том, что козье молоко, в отличие от коровьего, легко переваривается и прекрасно усваивается.

Но любители козьего молока должны помнить, что полезные свойства этого продукта проявляются, только если молоко сырое и свежее. Пастеризованное молоко

Личный опыт

Клубника снимет усталость

Я очень устаю на работе, удается расслабиться только к воскресному вечеру, а вечер пятницы и суббота проходят в посторонних мыслях.

От этой напасти мне помогает клубничный десерт. Он поднимает мне настроение, все заботы улечиваются и засыпаю я после него лучше.

Готовится мой десерт из клубники и подается к любому мороженому. Я смешиваю в равных частях свежавыжатый апельсиновый сок и красное вино, замачиваю ягоды клубники в этой смеси. Перед подачей к мороженому добавляю пару-тройку свежих листочков мяты. Получается самая вкусная добавка к мороженому, какую только можно придумать. А клубника с апельсиновым оттенком дает такой аромат, что забываются любые неприятности. Выходные проходят беззаботно, и вечером я быстро засыпаю.

Полина Руслановна Нарялкова, г. Астрахань

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ. БЕССОННИЦА

теряет большинство своих лечебных микроэлементов и витаминов.

Если ваш организм терпимо относится к молочным продуктам, то можно использовать и свежее молоко коров. Современные исследования показывают, что самым «снотворным» молоком является ночное молоко, которое получили от коров до наступления рассвета. В таком молоке больше гормона мелатонина, который и оказывает лечебный эффект при бессоннице.

Кроме данного гормона, любой молочный продукт содержит кальций, благотворно влияющий на нервную систему. Поэтому при склонности к бессоннице важно

следить за тем, чтобы кальций поступал в организм регулярно и нормально им усваивался.

Если молоко вы не приемлете, то полезно использовать кефир или несладкий йогурт. Хорошо, если в эти продукты будут дополнительно добавлены бифидобактерии. Этим вы убьете сразу двух зайцев — перекусите и насытите кровь успокаивающими веществами, а также окажете неоценимую помощь вашему кишечнику в его борьбе с болезнетворными бактериями.

Известно, что при чистом, нормально работающем желудочно-кишечном тракте человек засыпает лучше и высыпается с большей эффективностью.

Мед – лучшее снотворное

Неоднократно читала, что мед помогает лучше заснуть. За счет чего он так действует и как лучше употреблять мед перед сном для хорошего снотворного эффекта?

Людмила Алексеевна Истригова, г. Санкт-Петербург

В народной медицине самым лучшим продуктом, вызывающим снотворный эффект, по праву считается мед. Мед содержит такое количество необходимых человеку веществ, что сложно сказать, какие из них больше способствуют сну.

Ясно, что, кроме минеральных веществ, микроэлементов и ви-

таминов, в сладком тягучем продукте, который вырабатывают трудолюбивые пчелы, содержится масса ферментов, органических кислот и аминокислот, которые также нормализуют функции нервной системы.

И все же около 74% меда составляют сахара — в основном это глюкоза и фруктоза, в которой

присутствует немного сахарозы. Еще 5,5% составляют другие усвояемые углеводы. Уже через 20 минут питательные вещества съеденного меда поступают в кровь. Поэтому этот природный и полезнейший продукт можно использовать как быстрое и эффективное средство от бессонницы.

Если вы плохо засыпаете, то каждый день во время ужина съедайте по 1 ст. л. меда. Традицион-

но люди используют мед, растворенный в стакане молока, но это сочетание усваивается хуже, поэтому делайте выводы сами, глядя на реакцию своего организма.

Снотворный эффект меда многократно усиливается, если использовать его с яблочным уксусом. В 1 чашку меда добавьте 3 ч. л. натурального яблочного уксуса и принимайте по 2 ч. л. смеси за 30 минут до сна или ночью после пробуждения.

Вкусно и полезно

Какие блюда могут помочь при бессоннице? Есть ли специальные рецепты от бессонницы?

Ирина Борисовна Посонкина, г. Великие Луки

Вы сами можете придумать себе множество полезных салатов с медом, которые будут оказывать успокаивающее действие и способствовать спокойному сну. Мы приведем лишь самые популярные и простые блюда и напитки, которые вы можете есть на ужин, чтобы быстрее и крепче заснуть.

● Отварите курагу и инжир в малом количестве воды, пропустите их через мясорубку, в остуженную массу добавьте мед и измельченный листик алоэ. Принимайте по 1 ст. л. джема вечером, не позднее 22 часов, запивая его половиной стакана воды или успокаивающего травяного отвара.

● За 40-60 минут до сна выпейте полстакана свежвыжатого сока капусты или используйте смесь соков, приготовленную из 150 мл сока моркови, 50 мл сока свеклы и 50 мл сока огурца.

● На ужин готовьте себе салат из листьев кресс-салата, салата листового, зелени укропа и сельдерея. При желании можете добавить в него и нашинкованную капусту. Заправьте свой салат медом и яблочным уксусом.

● Взбейте в миксере 2/3 стакана кефира, 1 банан, четверть стакана сока тыквы и чайную ложечку меда. Все это выпейте за 1-2 часа до сна.

Дайте себе нагрузку

На пенсии я столкнулся с бессонницей, начал просыпаться в 4 часа утра и ничего не мог с этим поделать. То ли возраст сказался, то ли отсутствие достаточной нагрузки. Все-таки до этого я много трудился физически, работая на заводе. А тут оказался как будто в вакууме — делать стало совершенно нечего. А через полгода появилась бессонница.

Я выдержал только месяц в таком режиме, а потом решил, что хватит. Достал с антресолей спортивные жгуты, гантели и принялся каждый день тренироваться. Это занимало около часа. Позже я добавил к этим тренировкам ходьбу, после которой и выполнял упражнения с гантелями и жгутом. В первое время было тяжело, ведь уже полгода я жил практически без физической нагрузки. Но постепенно тело втянулось, и если по какой-то причине я пропускал занятия, то чувствовал себя не в своей тарелке. Упражнения продлили мой сон до 7 часов утра, и это было настоящей победой. Не понадобились никакие лечебные чаи, тем более таблетки.

Степан Игоревич Малахеев, г. Гомель

Настойка на все вкусы

Был у меня в жизни период, когда я собиралась купить снотворные. Но столько про них страшилок пишут, что я не сразу решилась на этот шаг — пить таблетки, чтобы быстро засыпать. По совету мамы приобрела настойки валерианы и пустырника, смешала их и принимала эту смесь по 15-20 капель на ночь. Этот выраженный запах напоминал мне о школьных годах, когда мы бегали в медпункт в надежде отпроситься домой. Домой нас, конечно, не отпускали, но в этом случае медсестра обычно позволяла мне минут 20 посидеть в медкабинете, понимая, что я испугалась контрольной или вредного учителя. При этом она давала мне какие-нибудь успокоительные капли, вроде валерьянки. Возможно, капельки так здорово мне сейчас помогали именно потому, что я вспомнила об этих школьных годах. Но в любом случае резкий запах настоек меня быстро отправлял в руки Морфея. Чтобы подольше ощущать этот запах, я промакивала капелькой настоек бумажную салфетку и клала недалеко от постели. Спала я крепко и спокойно, не помня ни о чем, кроме школы и доброй медсестры.

Олеся Мюлова, г. Екатеринбург

Боремся с храпом

Дышите, не храпите

Мой муж постоянно храпит во сне, из-за чего мне толком не удается выспаться. Муж не замечает того, что он храпит. Откуда берется храп и вреден ли он для храпящего человека?

Марина Валерьевна Морозова, г. Сызрань

Конечно, храпящему человеку кажется, что его собственный храп никак ему не мешает, но это вовсе не так.

Тот, кто храпит, хуже высыпается, а еще во время сильного храпа постоянно происходят остановки дыхания, что крайне отрицательно сказывается на здоровье и самочувствии в течение следующего дня. Из-за западания языка иногда даже перекрывается вход в гортань, что приводит к временной остановке дыхания (это называется синдромом апноэ). Как оказалось, апноэ особенно подвержены мужчины старше 40 лет. У них частота этого заболевания составляет минимум 10%.

Причиной храпа считается расслабление мышц, в результате которых мягкие ткани глотки, неба

и языка начинают вибрировать, причем храп тем сильнее и громче, чем больше расслаблены мышцы. Ночные остановки дыхания при сонном апноэ сопровождаются кратковременными частичными пробуждениями и нарушают структуру сна. Сон становится более поверхностным.

В результате, несмотря на достаточное время, проводимое в постели, сон у таких людей не выполняет своей главной функции — восстановления сил. В результате потом человек весь день чувствует сонливость. Некоторые описывают свое состояние после такой ночи как ощущение усталости в течение дня или повышенную утомляемость.

Находясь в расслабленном состоянии, ночной храпун может

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ. БЕССОННИЦА

засыпать днем во время отдыха, чтения или просмотра телевизора. А кому-то случается задремать прямо во время разговора с другими, на прогулке или, что опаснее всего, — за рулем автомобиля.

Еще одна проблема, к которой приводит храп, состоит в том, что каждая остановка дыхания вызывает снижение содержания кислорода в крови. Это отрицательно влияет на сердце, сосуды, мозг, увеличивая риск инфаркта и инсульта.

Определить, насколько серьезный вред организму приносит храп, можно методом полисомнографии. Это метод длительной регистрации различных функций человеческого организма в период ночного сна. Обычно исследования таким методом проводятся в специальных лабораториях сна.

Полисомнография используется для диагностики различных нарушений сна: бессонницы, храпа, появления апноэ во сне, двигательных нарушений во сне (когда человек периодически размахивает руками или ногами). Исследования могут помочь определить насыщение крови кислородом во время сна, активность мозга, тонус мышц и другие параметры. Возможно даже проведение видеозаписи во сне (конечно, при наличии соответствующего оборудования).

Близкие храпуна, которым приходится всю ночь слушать его ру-



лады, страдают не меньше. В этом случае можно посоветовать ложиться в постель раньше того, кто страдает храпом, чтобы заснуть быстрее него.

Если у вас чуткий сон, то этот способ может не помочь, так как при любом громком всхрапывании вы все равно будете просыпаться. Поэтому в любом случае стоит помочь своей «половинке» избавиться от храпа или хотя бы ослабить его.

Можно ли не храпеть?

Есть ли хоть какие-нибудь способы, чтобы уменьшить храп? Мне мой храп совсем не мешает, но жена постоянно пихает меня ночью, говоря, что я храплю.

Егор Петрович Дроздокин, г. Сестрорецк

Существуют методы, позволяющие уменьшить храп или даже избавиться от него совсем, но, конечно, для получения заметного результата надо постараться.

Первый и самый простой совет, который дают доктора людям, страдающим от храпа, — это стараться спать на боку, чтобы голова была несколько выше туловища. Выполняя подобную рекомендацию, не переусердствуйте в выборе высокой подушки: это может серьезно повредить позвоночнику. Правильней будет поднять на 10 см часть постели с той стороны, где располагается голова, подложив что-нибудь устойчивое под ножки кровати. Также можно соорудить кровать по подобию больничной — с поднимающимся изголовьем, подложив под подушку фанеру под небольшим углом.

2 Ложитесь спать и вставайте всегда в одно и то же время. При этом спите не менее 8 часов в сутки. Уставшие мышцы теряют упругость и способствуют появлению храпа, поэтому важно высыпаться.

3 Каждый день и в любую погоду гуляйте, давая себе легкую, но регулярную физическую нагрузку. При этом не надо забывать о вреде сильных перегрузок. Перед сном также полезно выполнить несколько несложных физических упражнений, открыв форточку или окно. Выполните шаги на месте, махи руками и ногами в разные стороны, ряд наклонов и приседаний. Напоследок сделайте несколько глубоких и спокойных вдохов и выдохов.

4 Врачи всего мира рекомендуют пришивать к пижамным штанам кармашек, чтобы положить туда теннисный мячик или шишку. Кармашек должен располагаться точно посередине, чтобы вам было неудобно лежать на спине. Когда во сне вы повернетесь на спину, то шишка не даст вам залезаться, и вы быстренько перевернетесь на бок. Правда, кармашек вместе с мячиком часто сбивается в сторону. Во избежание этого врачи советуют укреплять карман правильным образом: это должен быть мешочек, пришитый к поясу,

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ. БЕССОННИЦА

а поверх него рекомендуется обернуть вокруг талии ткань и потом еще перебросить ее через плечо.

Б При лечении храпа важно убедиться, что у вас нет серьезных проблем со здоровьем уха-горла-носа, так как любые отеки в носоглотке могут спровоцировать храп. И, конечно, просто необходимо постараться свести к минимуму все внешние воздействия, кото-

рые могут привести к расслаблению мышц. Это курение, прием алкоголя, а также лишний вес, нерегулярный сон в неурочное время и неудобная подушка. Если вы курите, то должны понимать, что тем самым вы усиливаете отек и другие проблемы в дыхательных путях, поэтому количество сигарет необходимо снижать, хотя бы постепенно, или не курить за 2 часа до сна.

Лечебные капли и полоскания

Чем можно полоскать горло, чтобы перестать храпеть?

Существуют ли рецепты из трав или других доступных средств?

Ольга Сергеевна Зайцева, г. Саратов

Очень действенным пунктом лечебно-профилактической программы могут послужить различные процедуры для снятия отеков и воспалений в носоглотке — полоскания, смазывания горла, промывания носа.

- В народе одним из самых эффективных средств от храпа считается облепиховое масло. За 4 часа до сна закапывайте в каждую ноздрю по несколько капель масла. Проводите такие процедуры 2-3 недели — это поможет снять различные воспаления в носоглотке и восстановить нормальное дыхание.

- Отек слизистой оболочки носа и горла можно снять с помо-

щью промываний носа раствором морской или поваренной соли. 1 ч. л. соли растворите в стакане прохладной кипяченой воды, пропустите через двух-трехслойную марлю, чтобы не осталось нерастворенных кристаллов. Затем втягивайте раствор через нос, чтобы он попадал в горло и рот. Также можно просто пополоскать горло. Такие полоскания повышают упругость тканей мягкого неба.

- Для полосканий используйте и различные противовоспалительные травы — мяту, цветы календулы и др. 1 ст. л. травки залейте стаканом кипятка, дайте 2 часа настояться, процедите и полощите горло



непосредственно перед сном.

● Значительно улучшают состояние носоглотки и уменьшают храп полоскания смесью цветков кален-

дулы и дубовой коры. Возьмите по 1 ст. л. обоих компонентов, залейте смесь 0,5 л кипятка и дайте 2 часа настояться. Процедите и полощите горло после приема пищи и непосредственно перед сном.

● Если отек возник из-за простуды или аллергии, то перед сном добавьте в стакан с холодной водой 1 каплю масла мяты перечной и прополощите горло этим раствором. Средство поможет расширить дыхательные пути и уменьшить храп. Не забывайте перед сном чистить зубы пастой, содержащей мяту, — это также уменьшает вероятность отека.

Личный опыт

Леденцы от храпа

На новой работе я подхватила вредную привычку, впервые закулив «за компанию», и потом не сумела избавиться от этого порока. Так и курила 5 лет, все больше увеличивая количество сигарет, которые выкуривала в течение дня. И однажды наступил день, когда мои дети пожаловались на мой храп. Они спят в другой комнате, но даже это не спасло их от громкого звука моего храпа. Я поняла, что пора бросать курить. Сразу сделать это не удалось, но я резко уменьшила количество сигарет. Кроме того, перед сном мне удалось полностью отказаться от курения.

Чтобы быстрее восстановить и укрепить мышцы в горле, которые отвечают за нормальное дыхание во сне, я стала покупать в аптеке леденцы с витаминами. Это позволило мне отвлекаться от курения, а еще и укрепило мышцы мягкого неба. Только конфеты покупались исключительно без сахара, чтобы не нарастить вес и не нанести организму вред вместо пользы. На то, чтобы полностью избавиться от курения и от храпа, у меня ушло около года, но уже через 3 месяца после уменьшения количества сигарет я стала меньше храпеть. По крайней мере, мои дети жаловаться на неприятные ночные звуки перестали.

Евгения Ивановна, г. Гатчина

Как влияет лишний вес?

Когда я стала набирать вес, дочка сказала, что я начала храпеть во сне. Она считает, что храп появился именно из-за лишнего веса. Есть ли связь между тучностью и появлением храпа, или дочка все выдумывает?

Юлия Васильевна, г. Москва

Ожирение является основным фактором риска храпа и сонного апноэ (нарушения дыхания во сне). Нередко тучные люди испытывают дневную сонливость, и часто причиной является именно ночной храп. Связано это с тем, что отложения жира на уровне шеи могут сдавливать дыхательные пути. Вот почему чрезмерный объем шеи и талии дает основания предположить наличие у человека сонного апноэ. А при избыточном весе, сочетающемся с нарушениями дыхания во сне из-за храпа, сильно возрастает риск осложнений, связанных с ожирением. В частности, повышается вероятность появления сахарного диабета, гипертонической болезни, инфаркта миокарда.

Однако существует и обратная зависимость. Сам храп и остановки дыхания во сне могут привести к тому, что человек начнет набирать в весе. Связано это с тем, что нарушается выработка соматотропного гормона, одна из функций которого — расщепление жира в организме. Таким образом,

возникает замкнутый круг: с одной стороны, ожирение ведет к храпу и сонному апноэ, с другой — храп и нарушения дыхания ведут к ожирению. Эта одна из причин, по которой похудеть человеку с храпом бывает очень трудно.

Поэтому вести наступление на проблему необходимо одновременно на двух фронтах: лечить ожирение и серьезно заниматься



Зарядка для храпунов

Где-то читал, что от храпа могут избавить специальные упражнения. Сколько их нужно делать и что они укрепляют?

А.А. Симонов, г. Тула

Так как основной причиной храпа является расслабление мышц мягкого неба, помочь в избавлении от этой неприятной проблемы может комплекс упражнений от храпа, направленный на укрепление мышц глотки, неба и язычка.

- Ежедневно 2-3 раза по 25-30 раз произносите звук «и», напрягая мышцы шеи, губ, глотки и мягкого неба. Упражняйтесь до еды в течение 1 месяца (или как минимум 2 недели). Это основное упражнение, которое значительно укрепит мышцы мягкого неба.

- С закрытым ртом втягивайте корень языка как можно глубже, задерживая его в таком положении, а затем возвращайтесь в обычное положение и расслабляйтесь. Выполняйте это движение сначала 3-6 раз, постепенно увеличивая количество повторений до нескольких десятков и ускоряя темп. Затем выполните такое же упражнение, но широко раскрыв перед этим рот.

- Надавливайте ладонью на подбородок и двигайте им вперед-назад, оказывая рукой сопротивление движению подбородка, когда он движется вперед. Выполняйте

с усилием, по 30 раз утром и вечером.

- Утром и в вечернее время выполняйте такое упражнение. Максимально высуньте язык изо рта вперед и вниз. Высунув язык, удерживайте его в таком напряженном положении 1-2 секунды и возвращайтесь в свое обычное состояние. Повторяйте упражнение по 30 раз.

- Непосредственно перед сном сжимайте зубами деревянную или пластмассовую палочку так, чтобы ее концы высовывались из углов рта. С силой удерживайте палочку в зубах в течение 3-4 минут. Это упражнение значительно повышает тонус глоточных мышц. Особенно сильно тонус держится в течение первых 30 минут после выполнения упражнения, так что в это время у родственников храпящего человека появляется больше шансов заснуть.

- В немецком городе Мюнхене врачи в качестве средства от храпа советуют использовать специальный массаж язычка, который укрепляет мышцы мягкого неба. Выполнять массаж надо на пустой желудок, чтобы не вызвать рвотных позывов. Делать его необходимо

15 дней подряд, 1 раз в день, после чего следует месячный перерыв и повторение курса. Как следует вымойте руки теплой водой с мылом. Сядьте перед зеркалом и широко откройте рот, чтобы вы видели маленький язычок в верхней части зева. Осторожно надавите на него указательным пальцем и продол-

жайте совершать мягкие надавливающие движения, чтобы язычок двигался так, будто раскачивается маятник. Массируйте таким образом в течение 2-3 минут мягкое небо. На следующий день немного сильнее разомните ткани перед язычком. Ежедневно чередуйте массаж язычка и тканей перед ним.

Полезные продукты

Может ли диета помочь при храпе? Какие продукты полезны для храпящих людей, а какие – вредны?

Элеонора Михайловна Скепняк, г. Брянск

На первый взгляд может показаться, что диета при храпе ничем помочь не может. Но это не так, ведь причины храпа бывают разными, и нередко люди, имеющие лишний вес, храпят особенно сильно. Врачи утверждают, что снижение веса всего на 10% может уменьшить частоту и силу храпа на 50%. Поэтому если вы мучаете своих близких храпом и сами не высыпаетесь из-за нехватки кислорода – направьте свои усилия на диету. Уменьшите содержание жира и простых углеводов: сахара, кондитерских изделий, хлеба из белой муки. При этом ешьте больше продуктов, нормализующих обмен веществ: свежих овощей, фруктов и зелени, нежирную курицу и рыбу, немного орехов, морскую капусту.

В зависимости от массы своего тела 1 или 2 раза в неделю устраивайте себе разгрузочные дни. Например, съешьте в течение дня 3 кг яблок и выпейте 1 л нежирного кефира. Также можно использовать просто кефир или нежирную простоквашу, выпивая по 300 мл напитка через каждые 3 часа. Осенью для разгрузки используйте тыкву или арбузы, съедая по 300 г бахчевой культуры 5-6 раз в день.

Второй момент, на который следует обратить внимание в диете, – это уменьшение слизи в организме. Избыток слизи забивает дыхательные пути: нос, горло, бронхи. В результате мышцы глотки ослабевают и храп усиливается. Побороть избыток слизи можно, уменьшив количество съедаемой белковой и уг-

леводистой пищи. Особенно вредно есть одновременно белки и крахмалы — мясо с картошкой, макароны с яйцами, манную и другие каши на молоке. Ешьте как минимум за 3 часа до того, как пойдете спать, чтобы легкие не сдавливались из-за пищи, находящейся в желудке. Во время вечернего приема пищи старайтесь не переедать и ешьте легкую пищу: кисломолочные продукты, фрукты, овощи, каши на воде. Пищу принимайте 5-6 раз в день, небольшими порциями.

Народная медицина советует провести месячное лечение храпа, съедая перед сном нарубленные как можно мельче листья белокачанной капусты, смешанные с медом. Можно заменить капусту свежесжатым капустным соком: на полстакана сока добавляйте 0,5-1 ч. л. меда и выпивайте перед сном. 3 раза в день перед едой съедайте по 1-2 моркови, запеченной в духовке.

Питье чистой воды также помогает избавиться от избытка слизи в организме. Можно использовать талую воду, питье которой полез-

но и при голодании. Попробуйте сначала голодать 1 сутки 1 раз в неделю, потом поголодайте 3 дня 1 раз в месяц, выпивая во время таких голодовок как можно больше чистой воды.

Некоторые доктора дают совет перед сном выпивать стакан негазированной воды из бутылок. Однако лучше все же использовать чистую воду, приготовленную в домашних условиях: кремниевую, серебряную или талую. В целом выпивайте около 2 литров чистой воды в день (если врач не установил для вас другого питьевого режима).

Если вы склонны к отекам, то важно лечить основную причину заболевания, чтобы снизить вероятность появления отеков слизистой носа и глотки. Как правило, отеки становятся меньше, если в диете уменьшить количество соли. Алкогольные напитки запрещены, так как прием пусть и небольшого их количества ослабляет мышцы глотки и вызывает храп даже у тех людей, которые в трезвом состоянии не страдают от него.



Боритесь с упрямством!

Расскажите, пожалуйста, есть ли у храпящих людей какие-нибудь особенности характера. Может быть, к храпу склонны люди определенного склада ума?

Сергей Тимурович, г. Краснодар

Целители и психологи неоднократно отмечали, что храпящие люди нередко в чем-то сильно упрямятся. Это упрямство и скрытая внутренняя агрессия будто бы заставляют их заявлять о себе ночным храпом, не давая близким людям отдохнуть и расслабиться. Иногда, конечно, надо стоять на своем, но ведь гораздо чаще наше упрямство проявляется в мелочах и касается совершенно незначительных вещей, даже не стоящих внимания. А может быть, напротив, мы не хотим изменить свою жизнь в лучшую сторону. Например, не меняем старую надоевшую работу на новую, и наше подсознание протестует против такого неразумного упрямства храпом.

Если ваши близкие постоянно жалуются на ваш храп, то задумайтесь над тем, что именно вы вбили себе в голову и от чего так упорно не хотите отступить. Может быть, то самое, за что вы так цепляетесь, не столь уж важно, и с вашей стороны возможны хоть какие-то уступки. Речь может идти, скажем, об устаревших стереотипах в мышлении, с которыми вам



давно пора расстаться, или о не очень радостных воспоминаниях, от которых тяжело на душе.

Чтобы побыстрее избавиться от мыслей, на которых вы так упрямо зациклены, повторяйте себе перед сном, после пробуждения, а также как можно чаще в течение всего дня такие фразы: «Я отпускаю свое прошлое и все воспоминания, которые перестали меня радовать. Я оставляю в своей памяти все самое светлое и радостное. Я меняю устаревшие стереотипы на свежие и новые. Я открыт для новых и свежих впечатлений, идей и мыслей. Я открыт только любви и всему хорошему. Меня окружают только любовь и радость».

Дорогие читатели!

С нового года «Аптечка-библиотечка»
начинает выходить каждый месяц

Следующая книга серии будет посвящена
болезням суставов.

ВЫ УЗНАЕТЕ:

- Причины возникновения проблем с суставами.
- Как лечить артрит, артроз, подагру.
- Рецепты обезболивающих мазей, компрессов, растираний.
- Травы, помогающие снятию воспалений и выведению солей.
- Упражнения для разработки суставов.
- Лечебная диета при болезнях суставов.

Адрес для писем:

198099, Санкт-Петербург, а/я 1, «Аптечка-библиотечка», e-mail: med@p-c.ru

ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ! Не забывайте, что организм каждого человека индивидуален: что полезно для одного, может быть противопоказано для другого. Поэтому, прежде чем воспользоваться читательскими рецептами, посоветуйтесь с врачом.

Мы будем рады ответить на все ваши вопросы по телефону горячей линии:
(812) 786-27-50 в будние дни с **10.00 до 19.00** по московскому времени.

© «Аптечка-библиотечка» №1

Газета зарегистрирована Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия. Регистрационный номер ПИ № ФС77-27731 от 05.04.2007 г.

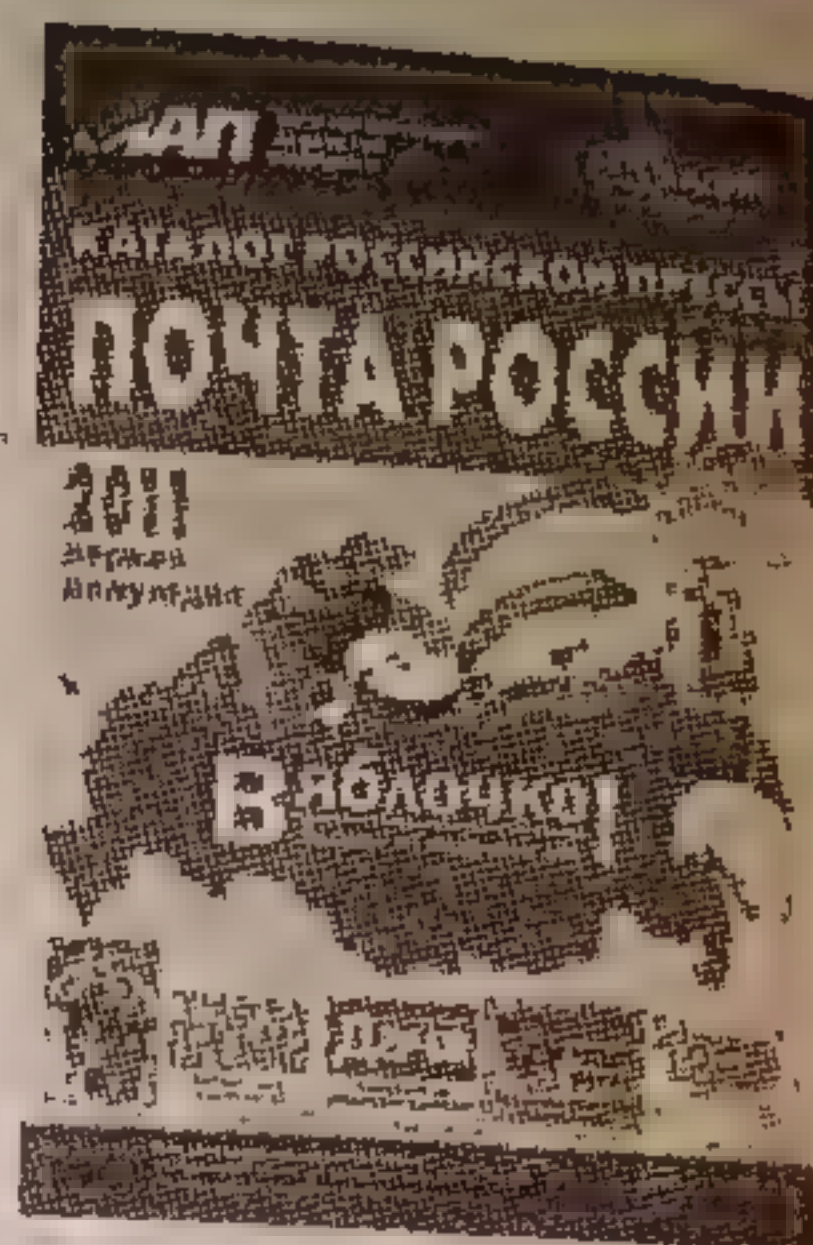
Учредитель и издатель – ООО «ИД «Пресс-Курьер». Главный редактор Ольга ПЕТУХОВА.

Адрес редакции и издателя: 198099, Санкт-Петербург, Промышленная ул., 42. Адрес для писем: Санкт-Петербург, 198099, а/я 1, газета «Лечебные письма». Рекламный отдел: E-mail: pr@p-c.ru. Отдел распространения: E-mail: commerce@p-c.ru. Отпечатано в типографии ООО «Типографский комплекс «Девиз», 199178, СПб, 17-я линия, д. 60-А, пом. 4 Н. Подписано к печати 08.12.2010. Время подписания номера: по графику 23.00; фактически 23.00. Установочный тираж 200 000 экз. Заказ № ТД-5337. Цена свободная. Перепечатка материалов допускается только с письменного разрешения редакции. Литературная обработка писем осуществлена редакционным коллективом. Рукописи не возвращаются и не рецензируются. За содержание рекламных объявлений редакция ответственности не несет. Юридическую поддержку издания осуществляет Адвокатский Кабинет «VIALEX». Все права защищены.

Дорогие читатели!

Подпишитесь прямо сейчас на «Аптечку-библиотечку» и соберите полную коллекцию книг серии. Оформить подписку можно в любом отделении связи!

Подписной индекс
в каталоге «Почта России» **35337**



Почта России Ф. СП-1

АБОНЕМЕНТ на газету-журнал **35337**
(индекс издания)

«АПТЕЧКА-БИБЛИОТЕЧКА» количество комплектов

На 2011 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

Куда (почтовый индекс) (адрес)

Кому _____

_____ линия отреза _____

ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА **35337**

На газету-журнал «АПТЕЧКА-БИБЛИОТЕЧКА»
(наименование издания)

Стоимость	подписки	руб.	Количество
	переадрес.	руб.	комплектов

На 2011 год по месяцам:

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

						город
(почтовый индекс)						село
						область
						район
						улица
дом	корпус	квартира				

(фамилия, И. О.)

Я=САМ!

6'94

Я=САМА!



В НОМЕРЕ:

И мечтал
о далеких мирах

Формула судьбы

Как бобер
строил дом

Игры, в которые
играли на Руси





Спиро Евгений, 14 лет. Фотостудия «Отражение».

Зарегистрирован
Министерством печати и
информации Российской
Федерации

9 июня 1992 года,
свидетельство № 01228.

Учредитель:
редакция журнала
«Народное образование»

РЕДАКЦИЯ

Главный редактор
Галина Семькина

Ответственный
секретарь
Тамара Ерегина

Художник
Василий Николаев

Художественный и
технический редактор
Оксана Агеева

Корректор
Майя Георгиева

6

1994

июль—август

© Редакция
«Народное образование»

СОДЕРЖАНИЕ

СТРОИМ СЕБЯ

Тихие беседы. Г. Семькина — 2

ТВОЙ СОВРЕМЕННИК

И мечтал о далеких мирах... А. Яковлев — 6

И нежность, и тепло. Т. Жихарева — 10

Неповторимые набережные Мойки. А. Урядов — 12

Прогулки по Петербургу. Ю. Старовойт — 16

Припевочки — 18

КОНКУРС «СКАЗКА»

Алфавитная сказка. С. Листопад — 19

Хомяк — старший сын. А. Никитин — 19

Почему хомяк смотрит на небо. Ю. Брык — 20

Как хомяк стал добрым. И. Моисеева — 20

Сказка про мальчика и его маленького друга.

Н. Мельникова — 20

Мастер Данила. Р. Бардина — 21

ЭТО О ТЕБЕ

Формула судьбы. Е. Жариков, Е. Крушельницкий — 23

НАШ ВЕРНИСАЖ — 28, 29, 45, 64

СТРОИМ СЕБЯ

Давай познакомимся? Г. Семькина — 30

Цветок жизни. А. Омск — 30

ПРОВЕРЯЕМ СПОСОБНОСТИ

Вставьте пропущенное слово. Г. Айзенк — 32

О ЧЕМ МЫ ДУМАЕМ

Книга мира — 34

МАСТЕРСКИЕ

Корзинки на все случаи жизни. Л. Клименко — 36

Ты живой, цветок? В. Гуляева — 38

НАШИ ДРУЗЬЯ

Загадочные существа. А. Калашников — 40

Птичка-невеличка. В. Ильичев, О. Силаева — 40

В ГОСТЯХ У ЗВЕЗДОЧЕТА

Предсказания Нострадамуса. О. Крушельницкая,
Л. Дубицкая — 46

Под знаком зодиака. Л. Гудмен — 46

АКАДЕМИЯ

Портреты правителей Древнего Рима. А. Литвинов — 50

КЛУБ «ЭКО»

Как бобер строил дом. Л. Кнышева, О. Меньшикова,
Т. Синицкая — 55

Библиотека старого нумизмата — 57

СТРОИМ СЕБЯ

Автономная гимнастика. В. Фохтин — 60

АКАДЕМИЯ

В какие игры играли на Руси.— 62

Тихие беседы

Началось новое полугодие, и число наших читателей увеличилось. Очень приятно осознавать, что ширится круг наших друзей, единомышленников. Но если вы еще не с нами и этот номер журнала случайно попал к вам в руки, присоединяйтесь! Будем вместе размышлять, анализировать, чувствовать, преодолевать и строить себя такими, чтобы в жизни получалось все, что задумано.

В первом номере нашего журнала за 1993 год мы задали вам четыре вопроса¹. От того, что вы ответили на них, зависит наша дальнейшая работа и ваши успехи. Успехи во всем: в развитии творческих способностей, в физическом и умственном развитии, в учебе, в умении налаживать отношения и гасить конфликты, ставить цели и достигать их.

Первым был вопрос: **Кто ты?** Вы уже отвечали на него и пытались разобраться, что значит для вас ваше имя? Что значит для вас быть дочерью или сыном²? Сегодня мы попробуем выяснить другие стороны вашего психологического состояния и освободиться от того, что мешает, сковывает вашу энергию. Ведь для того чтобы быть творческой личностью, нужна внутренняя свобода, вера в свои силы.

Я напому вам, что для работы над собой нужна спокойная обстановка. Если вы не можете найти полчаса днем, попробуйте позаниматься вечером, перед сном. Главное, чтобы ничто и никто не мешали вам сосредоточиться.

1. Итак, прочтите нашу беседу, удобно сядьте, три раза глубоко вдохните, закройте глаза и представьте себе, что вы птица.

Какой птицей вы себя представили? Маленькой? Большой? Хищной?

За маленькой птицей гонится большая хищная птица. Которая из них вы?

Очень часто в силу жизненных обстоятельств и взрослые, и дети принимают на себя психологические роли-состояния, которые определяют их поведение. Так, одни могут постоянно ощущать себя *жертвой*, другие — *преследователем*, а третьи *спасителем*.

Жертва чувствует, что она могла бы многое совершить, сделать, но ей постоянно мешают либо люди, либо обстоятельства. Она всегда ищет виновных в том, что у нее что-то не получилось. Выполняя ту же работу, что и другие, она может всем своим видом говорить: "Какая я несчаст-

¹ Номера журнала за 1993 и 1994 годы можно приобрести в редакции.

² См. № 4—5, 1993 г.

шой? Живой? За маленькую Которая из них в Очень часто в силу лые, и дети принимают определяю стояния, которые ощущать себя жер могут постоянно, а третьи спасителем. Жертва чувствует, что она могла бы многое сделать, но ей постоянно мешают либо люди, либо ятельства. Она всегда ищет виновных в том, что у то не получилось. Выполняя ту же работу, что и Она может всем своим видом говорить: "Какая

- 1 Номера журнала за 1993 и 1994 годы можно приобрести в редакции.
- 2 См. № 4—5, 1993 г.

ная! Ну почему мне так не везет?" Жаловаться другим, искать сочувствия и этим утешать себя.

Жертва может действительно выполнять большую работу (например, Золушка), но она не пытается что-то изменить в своей жизни, даже если такая жизнь ей не нравится. Золушка ждет принца, который придет и все изменит. Но так бывает только в сказке, в жизни — все сложнее.

2. *Вспомните, кто были ваши предки? Вспомните сцены семейной жизни, которые вам очень запомнились. Не было ли в них "Золушки-жертвы"? Может быть, вы ее копируете?*

3. *Вспомните, что говорили о вас ваши родители, учителя? Подумайте, не этими ли словами объясняется ваше состояние?*

4. *Вспомните, кто чаще всего вас окружает? Кто из них вселяет в вас оптимизм и уверенность? Вспомните слова, от которых вы чувствуете себя хорошо и уверенно. Повторите их. Почувствуйте себя уверенно.*

Другой вид жертвы, когда мальчик или девочка постоянно кого-то боятся. Но если в каких-то обстоятельствах вы покажете, что ваша душа сжимается от страха, что вы испугались, то у вашего врага возникнет желание опять и опять вам угрожать, потому что ваш жалкий вид доставляет ему удовольствие и ощущение силы.

5. *Нарисуйте свой страх, своего врага, и уничтожьте — разорвите на мелкие кусочки и выбросьте или бросьте в огонь.*

6. *Прочувствуйте свое состояние победы. С чем вы могли бы его сравнить? Как вы могли бы его изобразить?*

7. *Нарисуйте свою победу над тем, чего вы боялись. Рисунок — ваш символ победы сохраните в своем дневнике.*

8. *Подумайте, что еще вам нужно сделать, чтобы ощутить в себе силу и уверенность?*

Сформулируйте краткое утверждение. Оно может быть таким: "Я уверена в себе и не боюсь пройти мимо мальчишек. Я буду с ними дружить, и они не будут обижать девочек" или "Я всегда говорю правду и не боюсь злых вопросов" и другим, в зависимости от того, что вам нужно преодолеть. Напишите свое утверждение на рисунке-победе.

Свой рисунок с утверждением разместите на столе под стеклом или другом удобном месте так, чтобы его можно было видеть каждый день.

Проговаривайте свое утверждение ежедневно в разном темпе, тихо, громко, про себя и вслух. Спойте его. Придумайте с ним стихотворение.

9. *Сядьте удобно, прикройте глаза, глубоко вдохните (3 раза), представьте себе того, кто внушает вам страх, и мысленно поговорите с этим человеком. Объяс-*

Там, где есть жертва, есть и палач

**На всякую
беду страха
не напасешься**

ните ему, что вы ничего плохого о нем не думаете и ничего плохого ему не сделаете, простите ему свои обиды, найдите для него хорошие слова. Пусть в вашем воображении он почувствует, как хорошо вы к нему расположены и хорошо думаете о нем.

Эти упражнения нужно делать до тех пор, пока вы не убедитесь, что ваши отношения изменились, вы спокойны, а страхи ваши исчезли. И не важно, какой человек вызывал у вас чувство страха — взрослый, ровесник или старшеклассник. Своими тихими беседами вы победите любого.

Бывает так, что человек не чувствует себя жертвой, но в действительности ею является. Английский психолог Джеймс Аггри описал "Притчу об орле":

"Однажды в лесу один человек нашел орленка. Он принес его домой и пустил к цыплятам. Орленок рос вместе с ними.

Услыхал об этом натуралист и пришел посмотреть, как это орел питается вместе с курами и ведет себя как цыпленок? Он поднял орленка на руки и сказал: "Ты создан для неба, а не для земли. Расправь свои крылья и лети", но орленок спрыгнул на землю к курам и стал клевать вместе с ними.

На другой день натуралист поднялся с орленком на крышу дома. "Ты орел! — убеждал он его, — лети!", но орленок опять спрыгнул к курам.

На третий день рано утром, на восходе солнца, натуралист принес молодого орла на высокую гору, высоко поднял его и сказал: "Ты орел! Ты создан для неба! Расправь свои крылья и лети!"

Орел посмотрел вокруг и вдруг стал медленно расправлять крылья. Издав торжествующий крик, он взмыл в небо и улетел.

Он был орлом, хотя воспитывался вместе с курами".

Прислушайтесь к себе, и, может быть, вы откроете в себе другое Я, которое поможет вам не искать виновных в ваших неудачах, а стать другим — удачливым, умелым, побеждающим.

Бывает так: поручают человеку в классе какое-нибудь дело, и начинает он усердствовать. Например, если поручили дежурить, загоняет всех, чтобы все было по правилам. А если кто-то ослушался, то еще и пожалуется. Не потому, что хочет другому плохо сделать, а лишь потому, что борется за справедливость: вот такие чрезмерные любители правил и законов и есть преследователи. И если они вовремя не остановятся в своем "усердии", то могут дойти до жестокостей.

10. Чтобы не выпасть из нормального психологического состояния, подумайте, не возникает ли у вас страсть кого-либо учить жить вопреки его желанию? Не навязываете ли вы другим свои вкусы, пристрастия, законы?

**Пропал Авдей
от злых людей**

Терпимы ли вы к ошибкам других? Чувствуете ли вы, как сам человек переживает, совершив ошибку?

Это было в десятом классе. Однажды Володя, хороший ученик, не был готов к ответу, и учитель поставил ему двойку. На перемене отличница Светлана высокомерно заявила Володе: "Ну, что ты не мог, что ли, выучить эту ерунду?!" "Дура!" — в сердцах отрезал Володя и ушел в сторону. Светлана обиделась до слез.

Как вы думаете: отчего она плакала?

Спаситель, как вы, наверное, догадались, — это тот, кто помогает другому в сложной психологической ситуации. В случае, если человека обижают, унижают его человеческое достоинство

Если вы помогли человеку избежать унижения, он, безусловно, будет благодарен вам, однако в это же время он может испытывать стыд, душевную боль, обиду из-за случившегося. Постарайтесь понять и почувствовать всю сложную гамму чувств такого момента и ведите себя сдержанно. Не торопитесь бежать к товарищам и объявлять, какой вы герой. Ведь истинным спасителем вы будете только тогда, когда спасаете, думая только о том, кого обижают. Если же вы и предполагаете какую-то выгоду для себя, то это уже психологические игры. И ваши действия — это не ваше Я, а ваша маска, роль, которую вы решили разыграть. Но чем больше человек играет ролей, тем дальше он от своего Я, тем меньше у него свободы, а значит, и творческой энергии.

11. Закройте глаза, глубоко вдохните. Вспомните прошедший день, вчерашний день. Играли ли вы какие-нибудь из описанных ролей? Вспомните, что вы чувствовали в этот момент? А что чувствуете сейчас?

Опишите свои мысли и ощущения в дневнике.

12. Закройте глаза, глубоко вдохните. Представьте себя на цветущем лугу в теплый солнечный день. Здесь можно делать все, что вам хочется: прыгать, бегать за бабочками, кружиться, танцевать, валяться на траве или лежать на спине и следить за облаками. Делайте что вам нравится! Прочувствуйте, как вам приятно быть свободным и раскованным. Запомните это состояние вашего Я.

Как только облачко прикроет солнце или подует ветерок и станет прохладно, откройте глаза. Запишите свои впечатления в дневник.

До следующей встречи, мой друг.

Галина Семькина

**Сделал
доброе —
не жалея
(не попрекай).
Сделал злое —
не хвались**

И мечтал

о далеких

мирах...



Меня зовут Антон Яковлев. Мне 13 лет, я живу в Москве, учусь в 8-м классе 1265-й школы (экономико-гуманитарной гимназии).

С девятилетнего возраста пишу стихи. Таким образом я нахожу возможность выразить свои мысли и точки зрения. Поводом для описания служат различные образы, возникающие как из повседневной жизни, так и из воображаемой. В стихотворной форме я излагаю свои впечатления, а подчас и события, с кем-то случившиеся или придуманные мной. Несколько моих стихотворений опубликованы в журналах «Юность», «Новая юность» и в еженедельнике «Семья». К сожалению, я не учусь в музыкальной школе, но занимаюсь самостоятельно, иногда с помощью родителей разучиваю разные пьесы на фортепиано, а иногда и сочиняю сам.

Мои любимые поэты — Пушкин и Некрасов, а композиторы — Бетховен и Шопен.

Весь 1993 год я провел во Франции, учился в колледже. Вместе с родителями путешествовал по стране. Это мне дало возможность довольно хорошо познакомиться с французским языком; я даже написал несколько стихотворений по-французски.

ЭТОТ ГОРОД

Я стоял на причале вокзала, покрытого зноем,
И мечтал о любви, и мечтал о далеких мирах,
Что в каком-то квартале с таинственным, сказочным кроем
Прикрывали прохладу, шепча о высоких дарах.
Там по улицам шатким шагали одни кабальеро
И стрелами из лука судьбу выбирали свою.
Кто же здесь? Это я, открывающий новую эру
Для себя, для других, я девиз для нее говорю.
Через сто миллионов мгновений, доступных лишь сердцу,
Что сумеет сочти счастьем мира поклон королю,
Я, быть может, найду и открою заветную дверцу,
Из которой увижу я счастье. Я Бога молю,
Чтоб когда-нибудь войны исчезли из этого мира,
Чтобы радостно люди все жили, и в лоне семьи
Находился и я. Ну а где-то не стоит кумира...
Так мечтал я. Вокруг догорали июня лучи.
А на белые ночи устало смотрела заря.
Так хотелось ей ветром подуть, окунуться в глубь лужи.
И до самых до черных до дней, что настанут в конце декабря.
Будет город стоять, размышленья и чувства наруже.
А потом мы пройдем девяносто четвертый порог,
Но весь год, что уйдет, будет стоять пера драматурга.
И останется ввек, нерушимый и полный дорог,
Этот город, сокрытый под именем Санкт-Петербурга.

22 июня 1994 г.

* * *

Свечи тают на глазах.
Огонек фитиль колышет,
Кто-то их шипенье слышит,
Тот — согнулся, еле дышит.
А глаза уж все в слезах.

Я не плачу — что мне плакать?
Разве кто кого обидел?
Я пока еще не видел.
Вот огарок — свечка — лидер,
Где ж ее бывая мякоть?

Может быть, она с глазами
Уплывает взором вдаль,
Пропитавшись чрез эмаль?
Взглядом церковь заоваль —
Те, сгорев, найдутся сами

Капли воска. А признаться,
Видя свечки тайный знак,
Начинает все вязаться,
Будет все вокруг казаться
Без столетних передряг.

Я спокоен очень буду.
На меня взирает Спас.
И забуду про Иуду,
Благо будет, пусть минуту
Отдохну от всех проказ.

3 сентября 1992 г.

ТАНЦЫ

Сирены поют серенады,
баллады поют на балах.
В конюшне стоят конокрады,
забыв о сбежавших конях.

Зарплату берут горожане
хорошенькими гаражами,
а эгоисты-буржуины
как зарплату берут машины.

Завалены вальсом танцоры,
мазурки натерли мозоль.
Величественные узоры
смели и смахнули под смоль.

Минируют все в ми-миноре,
ломая ломтем ля-мажор.
А те предатели, что в хоре,
подрывают репутацию штор.

Сурдину из инструмента
выломали вместе с парой шпор,
картину от постаменты
сняли и свернули в коленкор.

Танцуют танцоры танцы,
а медведи-медики медлят
дверь открывать иностранцам
до конца обедневшей обедни.

■ Твой современник

И идет, вестимо, веселье.
Все бросают друг другу фонарь;
в то время как под каруселью
все их деньги крадет государь.

30.04.94 г.

ВО ФРАНЦИИ

Вот во Франции мы — изменилось ли что?
Только год, только сад, только дом.
И смелее глядит на меня дед Пихто,—
На меня, что стоит за окном.

А в Moret-sur-Loing
Много розовых манг.
В Fontainebleau их совсем не видать.
И в Париже в тоске
Все лежат на песке:
Ведь давно потеряли кровать.

Только кукла одна
Не несет валуна,
Петухи перестали нам лгать.
А лягух из корзины
Не выносит бензин,
Хочет в счастье несчастья искать.

Золотое такси!
Ты меня увези
Лишь вперед, чтобы ночь обогнать.
И точит между стен
Голубой Citroen:
Забирай! Но плати ровно вспять.

Будто ниток моток
Желтоватый листок.
Он на зиму заснул — не упал.
Лес. Бутылки висят,
Привлекая ребят,
Затмевая дубравы и шквал.

Мы приехали в дом.
Перед нашим окном
Есть секвойя, что значит платан.
Но береза стоит,
Как Россия, что спит,
А потом задаст ураган.

Автобаза и двор,
И старух разговор.
По аллее лечу я бегом.
Надо велик купить.
Прокачусь — так и быть,
Только дождь начался за окном.

Вот так день! Ну и час! Что за мысли
каприз!
Я вдруг понял, что слон — это слон.
И, полынью покрыв голубой кипарис,
Мы нашли мириады корон.
А кого обвенчать —

Никогда не понять.
Свечи свет, хоть неровный, прольют.
Золотое такси!
Ты меня увези.
Покатай, но верни в мой приют.
4 февраля 1993 г. Fontainebleau.

В ЛЕСУ

Весь лес, как будто замороженный,
Стеной непроходимой стоит.
Осина, елка, сухостой зеленый,
И соловья услышишь звонкий глас.
Стоишь, любишь природой, видишь:
Вот ласточка, вот коршун пролетит.
И вишню первую с куста ты снимешь,
Проглотишь плод зеленый молодым.
От сухостоя, запаха полынного
Добрее ты становишься на час.
И забываешь, что тут зверя хищного
Вдруг притаится может красный глаз.
Но лес прошел. Выходишь на опушку.
И уходить пора. В последний раз
Мы слышим дальнюю в лесу кукушку.
И города на нас пахнул тут дым.

22 июня 1991 г.

ТАМ, ЗА БРЕВНОМ

Там, за старым бревном,
За огромным холмом
Есть дорога, ведущая в лес.
Что за ней? Может, дом,
Иль палатка с костром,
Или церкви заброшенной крест?

Что же там, в этой тени кружащих дубов,
Между сосен, которым сто лет —
Беспредельная глушь или чей-нибудь кров?
Кто же даст мне на это ответ?

Лишь траншея, скользящая в глубь
деревень,
Открывает нам что-то на мир.
Жизнь прожили не зря — мы живем
и теперь,
Как смолою пахучий эфир.

Этот бархат времен —
Их прекрасных сторон —
Нашел место в распутье лесном.
Там деревья растут,
Их листва — изумруд,
Что блестит в океане ночном.

Много-много дорог
Я пройти все же смог —
Их по пальцам не пересчитать!
Только в общем, хотя
Я уже не дитя,

Не могу я пройти их опять.

И стоит мой вопрос — сколько мучает
дней! —

Что же там, за обширным бревном?

Не найду это я — нет ни просьб,
ни идей,—

Никогда я не буду ведом

В это место, что видел в преддверье ночи,

Но не шел туда — верь иль не верь!

Мы распутье в лесу не нашли —

Не дошли,—

Вот и платим за это теперь.

НА ВЕТРУ

(*A la Trinite-sur-Mer*)

Легкий парус плывет по большим волнам,
Цифры на нем.

Вертолет летает и слышен там —
Дети песню поют о том,

Как проходит жизнь у ребят у всех,
Как мы время вперед ведем,
Как танцуют люди бал, без помех
С корабля сойдя пред дождем.

Виртуозный звук улетает вдаль,
Полный воды,
А буйки вокруг проплывают, как шаль,
Лодки, так же как их следы.

Солнце светит уже третий раз за день
Якорь лежит.

И за ним — горизонт,
но вокруг — светотень,
А у берега штиль стоит.

И тревоги нет. Сколько в небе звезд?
Их не видно, но им нет конца.
Паруса цветут в свете лодочных гнезд,
Орхидеями пахнет пыльца.

И попутный ветер меня несет,
А куда — уж не мне решать.
Моя лодочка весь океан проплывет
Или перевернется опять...

25 мая 1994 г.

МОИ РАДОСТИ

Я доверяю храбрецам,
Но все же часто проверяю,
Не прячут ли они лица —
А что я, в сущности, теряю?
Я ненавижу щеголей,
Что на меня имеют зубы,
Предпочитая королей,
Что пачкают помадой губы.
Но чтоб мне человек был друг,

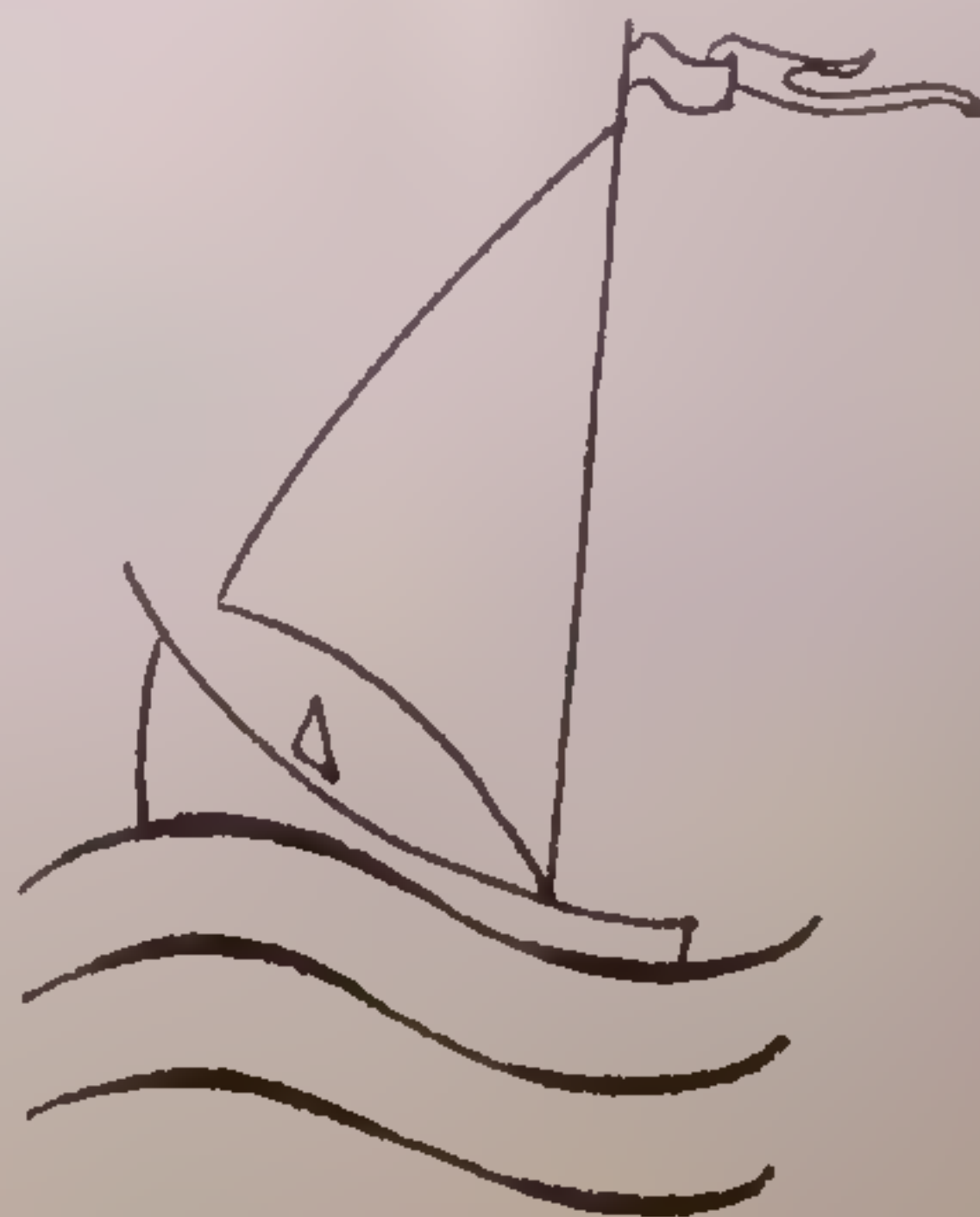
Он должен быть хотя б безвреден,
А дальше мне уж недосуг
Судить, румян он или бледен.
Еще люблю я тех мышей,
Что между снов скребутся ночью,
И раков, из больших клешней
Которых вылезает кормчий.
Скажите напоследок лишь,
В каком отеле вы живете —
Я поселю к вам с раком мышью...
Тогда вы сами все поймете!

30 мая 1994 г.

ЗЕРКАЛО

Там, где теперь лишь кирпичи,
Толпа ребят стояла
И радостно держала
В руке бумажные мечи.
Когда-то черною стеной
Скрывались там обои,
Теперь следы разбоя
Видны открытой стороной.
И я теперь туда смотрю,
Но ничего не вижу,
Описывая книжно
Потерянный сейчас уют.
С расческой раньше вся семья
Сюда подчас ходила.
И всех стена поила
Четвертым измерением дня.
Там каждый образ свой второй
Вновь находил с иголки.
Ну а теперь осколки
Лежат на тумбе расписной.

9 июля 1994 г.





И нежность, и тепло

Когда я начала писать стихи, не помню, это было так давно. В литературном клубе «Дерзание» занимаюсь первый год. Стихи в моей жизни как что-то само собой разумеющееся. В них моя радость и моя боль. Сейчас пробую писать рассказы, на них тратится больше времени и сил. Но в моей жизни это не главное — главное — мои друзья.

Татьяна Жихарева

ССОРА

* * *

Между нами хлопоты.
Опечален дом,
Вновь разлука с топотом
Ходит под окном.

А любовь с опаскою
Снова мчится прочь.
Только нежность ласкою
Силится помочь.

...Я вздохну неискренне
(Нечего сказать).

Только смотрят пристально
На меня глаза,
Только слышу ясно я:
В этой тишине
Ты стоишь и ласково
Что-то шепчешь мне...

* * *

Сердца от страсти громко
бьются,
Их стук как смех в ночной
тиши,

А я пытаюсь дотянуться
Губами до твоей души.

Сбылась красивая мечта,
Но ты не тот и я не та.
В душе остался странный
след:
И горя нет, и счастья нет.

* * *

Мы с тобой во многом
схожи:

Нет добрей и веселей.
Только ты немного строже,
Только я чуть-чуть глупей.
Мы с тобой чужие с виду:
Ты заплачешь — я пою.
Ты прости мои обиды
И иронию мою!

Ты прости мое безверье,
Грусть с веселой кутерьмой!
Ты поверь мне, лицемерье
Позабуду я с тобой.
Не зови меня жестокой,
Бессердечной не зови...
Мне ужасно одиноко
Без тебя и без любви.

* * *
Вьюга злится, холод колет,
Снег кружится в синей мгле.
Сон холодный сморит

вскоре
Все живое на земле.
А зима студит все строже:
Лес ложится на стекло
И мое веселье тоже
Льдом холодным обожгло.

* * *

Шальная ночь движеньем
птиц
На город пала безмятежный,
А мне опять твой образ
нежный
Окутал кончики ресниц.
И снова карие глаза
Мне дарят сладкие
мгновенья...
Но теплых слов смывает тени
С ресниц упавшая слеза.

ОСЕНЬ

Легкой поступью приходит
осень,
Вновь туман и первые
морозы.
Облаков таинственная
просинь
На асфальт свои роняет
слезы.
Ветер с веток листьев круг
срывает
И бросает под ноги коврами,
Проходя, нас осень осыпает
Драгоценнейших камней
горстями.
Осень мотовством своим
смutilа,
И, затронув сердце
ненароком,
До краев печалью напоила,
Одиночеством кольнув
жестоко.

* * *

Есть женщина... Глаза как
сталь,
А голос словно звуки
скрипки,
Ее задумчивость, печаль
Не замечаешь за улыбкой.

Ее душа страшнее льда.
Она надменна и прекрасна,
В нее влюбляются всегда,
И лишь над ней любовь

не властна,
Но кто-то новый и чужой
Ей за день жизнь сломать
успеет
И навсегда ее душой,
Ему ненужной, завладеет.

* * *

А между нами только
пустота:
Я не люблю тебя, но я
ревную,
Хочу перед тобою быть
чиста.
И с чистою душой других
целую,
Хочу с тобою быть и ухажу
Туда, где смех кружит, хоть
в сердце стужа...
И все же я тобою дорожу,
И все же только ты один
мне нужен.

* * *

Его глаза печально-
голубые
Таят в себе и боль обид
пустых,
И нежность, и тепло. Глаза
такие
Бывают на иконах у святых.
Когда я в этом мире
затеряюсь,
Я в них взгляну, преодолая
страх,
И в их прекрасной неге
растворяясь,
Я забываю о других глазах.

* * *

Один красавец томный
С глазами, как кинжал,
Походкой кошки темной
Мне жизнь перебежал.
Потом исчез бесстрастно.
Я плакала, ждала...
А впрочем, все прекрасно
И боль давно прошла.

* * *

«Что я люблю, а чего
не люблю?» —

меня ты спросил
осторожно.

Люблю я Россию,
и маму мою... —

Все, что не любить
невозможно.

Люблю я шальное веселье
с утра.

Куда-то уехать из дома,
Люблю вечерком посидеть
у костра,

Где лица до боли знакомы.
Люблю я, чтоб было
веселым кино.

Люблю разноцветье закатов,
Теперь вот влюбились в тебя,
как давно

Любила другого. Когда-то.

* * *

Ну, конечно же, ты меня
любишь!

Восхищаешься, мягко
коришь,

Предо мной добротою
соришь

И безжалостно жизнь свою
губишь.

Образ нежный не в силах
забыть,

По ночам обо мне ты
тоскуешь,

Ну, конечно же, ты меня
любишь!

А иначе зачем же мне жить?

* * *

Ее любовь легка и зыбка,
Как пух или прах,
Как нежная полуулыбка
На злых губах,
Она беспечна и прекрасна,
Она пьянит.

И в пропасть черную
бесстрастно

Шагнуть манит.
Хоть много нежности
осталось

В ее крови,
Не дай вам Бог вкусить,
хоть малость

Такой любви.



НЕПОВТОРИМЫЕ
НАБЕРЕЖНЫЕ
МОЙКИ

Александр Урядов

Мои детские воспоминания неразрывно связаны с рекой Мойкой и каналом Грибоедова. Это и есть основная причина выбора темы моей работы, которую в какой-то степени можно назвать исследованием. Ведь материал приходилось искать не только дома на книжных полках, но и в библиотеках. Некоторые сведения удалось найти лишь в Музее истории Ленинграда, Главном архитектурно-планировочном управлении. Работа моя многоплановая: история реки Мойки, знакомство с Летним садом, путешествие вдоль набережной, рассказ о замечательных мостах, переброшенных через реку. На мой взгляд, самое интересное — утраченные памятники истории и несбывшиеся проекты, относящиеся к реке Мойке. Этот фрагмент я и предлагаю читателям.

В мире великое множество прекрасных городов. Наш город на Неве по праву относится к их числу. Каждый уголок созданного по воле Петра I города на берегу Финского залива имеет свой стиль, свои тайны и загадки. Как много можно сказать об истории Петербурга, находясь на Дворцовой или Исаакиевской площадях, Марсовом поле! Но эти центральные площади невозможно представить без Мойки, пересекающей их и протекающей через центральную часть города. Ее набережные неповторимы. Как много здесь удивительных уголков!

На набережной Мойки проживали А. С. Пушкин и М. В. Ломоносов, с Мойкой связана история Михайловского замка, Юсуповского дворца, здесь находились резиденции царей (Летний сад) и царских сановников — дворцы Разумовского, Шувалова, личные дома архитекторов О. Монферрана, Фельтена и В. Шретера. Одним словом, почти каждый дом на этой реке связан с историей, культурой, искусством и литературой не только города, но и России.

Название реки — Мойка — может показаться для приезжего довольно странным. Если же мы попробуем опросить встречных, то далеко не каждый житель нашего города ответит, откуда оно взялось. С какого бы места мы ни смотрели на эту речку, она, как «пять изгибов сокровенных», пытается скрыться от нас и через несколько сот метров неизменно уходит за поворот. Но как ни странно, у самого ее истока такого мы не наблюдаем. Здесь Мойка течет совершенно прямо. Почему — об этом мы узнаем, когда

обратимся к истории именно этой речки.

Откуда название — Мойка? По мнению историка Петербурга А. И. Богданова, оно произошло от глагола «мыть» и связано с тем, что в 1711 г. Мойка соединилась с Фонтанкой, и вода в первой стала чище, после чего появилась возможность мыть и стирать в Мойке. Главное возражение против такой трактовки заключается в том, что название «Мойка» появилось задолго до 1711 г. С первой версией имела общее и другая, в которой говорилось, что река получила свое название от находившихся в этих местах общественных бань. Но и это мнение потерпело фиаско. Бани в ту пору располагались не на Мойке, а недалеко от Адмиралтейства, на месте нынешнего Крюкова канала.

Более поздняя версия, выдвинутая учеными, ближе к истине. Первоначальное название реки — Муя. Оно образовано от слова «мую» — грязь, слякоть. На шведских картах рядом со знакомой голубой ленточкой читаем — «Плени Муя йоки», что означает «маленькая Муя река». В дальнейшем это название стало звучать как Мья или Малая речка, что подтверждается русскими писцовыми книгами, и только в XIX в. образовавшееся за два столетия до этого название «Мойка» полностью вытеснило предыдущее, и река получила свое современное имя.

Как известно, река Мойка протекает через центральную часть города, оmyвая с южной стороны Адмиралтейский остров. Сейчас он разделен на несколько частей каналами: Лебяжьим, Зимним, Крюковым, Ново-Адми-

раалтейским. Но до основания Петербурга они не существовали, не соединялись также между собой Фонтанка и Мойка, Мойка и канал Грибоедова. А следовательно, все пространство от Невы до Фонтанки было одним островом. Он так и назывался — Адмиралтейский. Когда же ее освоили и через нее пролегла большая перспективная дорога, соединившая остров с Адмиралтейским при помощи Зеленого моста, название все равно не появилось. Очень любопытно объясняет этот факт Богданов. Он считает, что «ежели бы на сих речках были перевозки, а мостов бы не было, то, конечно бы, остров сей какое бы ни есть имя себе получил».

Набережные Мойки сильно изменялись. Нет на них сейчас деревянных домов, мощеных набережных-улиц. Да, именно улиц, потому что в начале XIX в., например, нечетная сторона набережной называлась Ледокольной улицей. Еще раньше, после 1738 г. и до конца XVIII в., здесь, как сейчас на Неве, существовали набережные с разными названиями. Та же нечетная сторона в промежутке от канала Грибоедова до Невского проспекта именовалась Немецкой набережной, а далее до канала Круштейна — Гостиной. Ну а четная сторона называлась набережной Конюшенной (от канала Грибоедова до Невского проспекта). Можно постараться представить себе берега реки Мойки. Сделать это совсем не трудно. В самом начале XVIII в. она была почти не заселена и вдоль нее простирались леса. Дома и дороги были сельские, улицы по ночам не освещались и не охранялись. Легко понять, какой страх наводила надвигающаяся темнота на сбившегося с дороги путника. К этому следует добавить, что, свернув с пути, вы, скорее всего, оказались бы в болоте.

Если в наши дни мы говорим: «На четной стороне набережной Мойки», то сразу же можно представить, о чем идет речь. Раньше же, в начале XVIII в., дома нумеровались разрозненно (или часто назывались по имени владельца). К началу XIX столетия уже суще-

ствовал порядок, хотя и нечеткий. Заглянув в адресную книгу 1809 г., увидим, что на правом берегу Мойки находились дома 27—38, 46—49, 84, 85, 153, 151, 154, 155, 156, 157, 274, 158, 143, 142, 159, 140, 139, 138. Если добавить, что перечислены они в порядке от истока к устью, то станет ясно все неудобство такой нумерации. В 1834 г. во всем городе сменяли номера зданий. Дома на каждой улице начинают исчислять с первого, правая сторона становится четной, а левая — нечетной. А в 1860 г. нумерация домов во всем городе поменялась на противоположную. Причина неясна. Такая нумерация и дошла до наших дней. Но с тех пор многие здания менялись, перестраивались и, естественно, произошли нарушения в нумерации. Вспомним особняк Монферрана и близлежащий дом, построенный этим зодчим. Оба они сейчас представляют единое целое, и легко можно ответить на вопрос, почему здание на углу набережной Мойки и Прачечного переулка носит двойной номер — 86—88. А вот противоположный пример. Если вы пройдете по реке к Храповицкому мосту, то увидите, что после дома под номером 114 сразу же идет 118-й. До 1860-х годов (когда существовала другая нумерация) между ними находилось здание, принадлежавшее Городовому ведомству. Тогда это был 103-й дом. Впоследствии участок получил номер 116. Но в 1889 году здесь была проложена Шафировская улица (буквально через год она получила название Алексеевская по находящемуся неподалеку дворцу Великого князя, а с 1923 г. улица носит имя литератора Д. И. Писарева), и дом под номером 116 исчез навсегда.

Такие изменения присущи многим петербургским улицам. И порой разгадывая пусть маленькую, но все же загадку, можно натолкнуться на довольно удивительные, связанные с ней обстоятельства.

В центральной части нашего города огромное количество рек и каналов: Нева, Фонтанка, Мойка, Пряжка, Крю-

ков канал и канал Грибоедова, Зимняя и Лебяжья канавки, Обводный канал... Мы уже привыкли к ним, они стали неотъемлемой частью нашей жизни. И невозможно себе представить, что какой-то из водных трасс не станет. А такое случилось. В городской управе рассматривалась возможность полной засыпки Крюкова канала и канала Грибоедова. Многие проекты такого типа претворились в жизнь. В разное время были засыпаны части Адмиралтейского и Крюкова каналов, перестали существовать Лиговский и Красный каналы, река Таракановка. А что же река Мойка? Для нее кажется маловероятным существование такого проекта. Причин на то несколько. Во-первых, Мойка — одна из крупнейших рек в городе имела огромное значение для снабжения его товарами, так как до XX в. водный путь внутри города был намного значимее, чем сейчас. Во-вторых, на набережной располагались особняки городской знати. Если бы реку засыпали, то все эти дома сразу же потеряли бы свою престижность, и, конечно же, богатые их владельцы приложили бы все усилия, чтобы все осталось на своих местах. И, наконец, в-третьих, работы наверняка обошлись бы городу в довольно крупную сумму. Тем не менее такой проект существовал. Составлен был в конце XIX в. Замысел его таков: засыпать Мойку и на ее трассе на столбах установить рельсы, которые подходили бы к новому городскому центральному вокзалу. Построенная железная дорога должна была обслуживать только пассажирские линии, а для товарных составов оставались старые пути.

Да, трудно представить себя едущим на поезде дальнего следования или на электричке мимо Исаакиевского собора, Летнего сада, Невского проспекта.

Появлялись и другие курьезные проекты, но, правда, меньшего масштаба. Вот один из них. Связан он с Народным (тогда Полицейским) мостом, составлен был купцом Германом Молво и рассматривался в городской думе в 1870 г. Этот иностранец пред-

лагал перестроить и расширить мост, а по обе его стороны устроить теплые павильоны для торговых помещений и теплые ватерклозеты. Автор обещал весь замысел осуществить за свой счет, но дума проект отклонила.

Продолжу тему о речных переправах. Пройдем вдоль набережной Мойки на Храповицкий мост и остановимся, немного не доходя Пряжки. Вроде бы ничего интересного здесь нет. Но заглянем в «Атлас тринадцати частей Санкт-Петербурга», вышедший в 1849 г. Там увидим, что в прошлом веке на этом месте находился мост. Назывался он Сухарным или Сухаринским. Когда он был построен? Откуда взялось его название? Пока я ответить затрудняюсь. Но то, что сооружение располагалось именно здесь, подтверждается и другими источниками. В книге «Санкт-Петербург. Исследования по истории, топографии и статистике столицы» можно прочесть следующие строки: «Река Пряжка отделяется от Мойки в 28 саженях на запад от Сухарного моста...»

Если знать, что 1 сажень — 2,1336 м, то можно точно представить, где находился этот мост.

Среди зданий на набережной Мойки также есть такие, которые невидимо для нас как бы продолжают свою жизнь. Ярким примером является лютеранская церковь, построенная в 1863 г. по проекту академика архитектуры Г. А. Боссе при участии Д. И. Гримма на углу набережной Мойки и Почтамтского переулка (пер. Подбельского). В 1930-х годах архитекторами П. И. Гринбергом и Г. С. Райценом здание было перестроено для Дома культуры (ныне Дворец культуры работников связи).

Как будто нет ничего общего. Но если сравнить современный облик дома со старыми фотографиями церкви, то обнаружится поразительное сходство. Но такое бывает далеко не всегда. Порой очень трудно восстановить историю и внешний вид сооружения, на месте которого впоследствии появились совершенно другие дома.

ПРОГУЛКИ ПО ПЕТЕРБУРГУ

Я учусь в 9-м классе 90-й санкт-петербургской школы Выборгского района. Являюсь членом литературного общества «Дым Отечества». Свои первые «Прогулки по Петербургу» написал еще в седьмом классе.

Юрий Старовойт



ПРОГУЛКА ПЕРВАЯ (Человек и власть)

Уже май... За несколько дней все зазеленело, запело, засияло. Вот в такой веселый майский день мы всей семьей поехали или, как говорили в старину, «совершили паломничество» к могиле, что находится в ограде Сампсониевского собора. Но началась эта майская прогулка еще в ноябре...

Тогда, в далеком уже теперь ноябре, мы с классом отправились на экскурсию по родному району. Много мы узнали интересного, но самым волнующим было посещение так называемой Левашовской пустоши. Шли мы туда почти в веселом настроении, шутили с друзьями.

И вот — длинный зеленый забор, ворота, узкая тропинка в снегу. Мы остановились. Как по команде обнажили головы. Вокруг тихонько шумели сосны-гиганты, а со стволов деревьев на нас смотрели... люди, почти на каждом дереве висели пожелтевшие фотографии, крестики, иконы, бумажные цветы. А деревьев было много-много, но еще больше полегло здесь людей в годы сталинского режима.

*Это было, когда улыбался
Только мертвый, спокойствию рад.
И ненужным привеском болтался
Возле тюрем своих Ленинград.
И тогда, обезумев от муки,*

*Шли уже осужденных полки,
И короткую песню разлуки
Паровозные пели гудки.
Звезды смерти стояли над нами,
И безвинная корчилась Русь
Под кровавыми сапогами
И под шинами черных марушь.*

Это строки из поэмы Анны Андреевны Ахматовой «Реквием», которые я узнал позже. А тогда мы стояли на страшном месте, где зарыты тысячи невинных жертв, каждый из нас думал, конечно, о своем. Мне было грустно, но еще и немного стыдно.

Ведь когда мама рассказывала мне историю нашей семьи, мне показалось, что она преувеличивает, не могло быть такого в нашей стране. Все это казалось страшной сказкой. Но там, на Левашовской пустоши я поверил: да, это было, было!!! И я мысленно попросил прощения...

У своего прадеда, который чудом остался жив после сталинских лагерей, но вернулся оттуда инвалидом, без слуха. Уголовники, к которым его посадили специально, не били его, уважали. А после допросов он стал инвалидом.

Прости меня, прабабушка Аня! Сколько мучений ты перенесла: арест, пытки, предательство друзей и родных. Я еще помню тебя, ты пела мне песенки и рассказывала сказки. Прости меня, мой дед Юра! Мы не встретились с тобой, ты умер так рано. Сын

«врага народа», ты в 17 лет ушел добровольцем на фронт, вернулся с орденами и медалями, но весь израненный. Ты мог бы стать художником, философом, поэтом, мы храним твои работы. Но судьба, изломанная вначале, так и не сложились. Прости меня!

Притихшие и серьезные, возвращались мы обратно. В тот же вечер мы пришли к ограде Сампсониевского храма. Было уже темно, холодно. Мы больше слушали Аллу Ивановну, нашу учительницу, чем смотрели на собор. Но меня очень интересовали судьбы этих людей: Волынского, Хрущова, Еропкина. Захотелось больше узнать о них. Я прочитал «Ледяной дом» Лажечникова, главы из романа В. Пикуля «Слово и дело». И эти люди из далекого XVIII века как бы ожили для меня, заговорили со мной. Вот почему в этот майский день я вновь оказался у ограды этого храма.

Этот храм был выстроен по велению Петра I в честь победы России в Полтавской битве. Вначале здесь стояла деревянная церковь, затем она стала каменной. На стенах храма выбиты слова Петра I, его обращение к солдатам перед сражением: «...А о Петре ведайте, что ему жизнь не дорога, жила бы только Россия!» Я читал эти слова, и мне казалось, что это я стою под русскими знаменами, что именно ко мне обращается Петр за несколько минут до сражения. На другой стороне храма на стене слово императора к воинам, павшим на поле битвы: «...Вы увенчались страдальческим венцом и предстали перед престолом Царя Небесного, 1709 г. июня 27 дня».

Но ведь здесь же, в ограде могила и других, увенчанных страданиями — Еропкина, Хрущова, Волынского. День их казни совпал с годовщиной Полтавского сражения — 27 июня 1740 года. Перекличка эпох, переплетение человеческих судеб...

Андрей Федорович Хрущов, представитель старинного рода, блестяще образованный инженер, офицер флота, патриот своей родины. Именно Хрущов привез однажды Волынского

сюда, к этому храму. Похоронен был там Иван Посошков, замученный в застенках Тайной канцелярии за то, что дерзнул учить власть, как она должна править. Волынский в ту пору составлял план переустройства власти и не знал тогда, что поездка эта к Сампсонию была пророческой. Волынскому суждено лежать по соседству с Посошковым, под красным солнцем на стороне Выборгской.

Петр Михайлович Еропкин, архитектор. Он даже в крепости перед казнью рисовал куском извести планы Петербурга. Умирая, он плакал о том, что эти планы не осуществляются.

Артемий Волынский, человек своей эпохи: и приворовывал, и взятки брал, купался в роскоши и богатстве. Но все простилося ему за его боль о России, за то, что мечтал он о просвещении народа, о процветании государства. И зная все пытки и муки, что его ожидают, не пожалел он ни себя, ни детей своих. Был он на вершине власти, но власть его и уничтожила, как только он встал на ее пути. Прочитав В. Пикуля, я теперь хорошо представляю, какие мучения вынесли эти люди, как их казнили жарким июньским днем, как тела их привезли сюда на простой телеге. Мир Вашему праху, Артемий Петрович, и вечная память Вам и любезным Вашим конфидентам!

Золотятся на памятнике имена: Хрущов, Волынский, Еропкин. Непростая судьба и у памятника. Ох, как не любит власть ставить памятники тем, кто смеет ее поправлять. Нет достойного памятника декабристам, да и этот памятник уцелел и стоит вопреки властям, по воле людей. Казалось бы, как давно это было — 1740 год. Менялись эпохи. Но и кровавая Анна, и кровавый Иосиф — это все те же вопросы: человек и власть, власть и человек. Неужели это будет всегда? «Государство кнутом начинает доказывать людям, что человек постоянно не прав, а власть неизменно права будет...»

Хорошо, что в моем городе есть такой памятник!



ПРИПЕВОЧКИ



ДОРОГИЕ ДРУЗЬЯ!

На страницах нашего журнала в рубрике «Твой современник» мы представляли юных поэтов, художников. Сегодня мы познакомим вас с коллективным творчеством. Это создатели частушек, учащиеся 40-й детской музыкальной школы им. А. Г. Новикова г. Москвы. С блеском обыгрывают авторы в песенной миниатюре «новомодные» словечки, подновляя образность частушек, придавая им особое эстетическое обаяние.

* * *

* * *

* * *

В нашей школе
музыкальной
Юбилей, да не простой,
Двадцать пять содержат
цифры
От хорошей до плохой.

Сыпь, тальянка,
перламутром,
Не жалея цветных мехов.
Мы сегодня вам про
школу
Ряд частушек пропоем.

Есть и двадцать, есть
и пять,
Вместе будет двадцать
пять.
Если спонсора найдем,
То до сотни доживем!

* * *

* * *

* * *

Стоит домик на пригорке
Окна заколочены.
Ходит мышка по роялю,
Очень озабочена.

На сольфеджио сию,
Очень сильно я тужу.
Что дизезы, что бемоли,
Не хватает мне гармонии.

Ширь да удаль льет
тальянка
Переливчатой волной.
Заработать б нам валюты
Да для школы дорогой!

АЛФАВИТНАЯ СКАЗКА

В некотором царстве, в некотором государстве жили-были буквы. И было их великое множество. Буквы жили счастливо и весело, часто устраивали праздники, пикники, много смеялись и шутили. Но вот над государством Алфавит нависла черная туча: объявился в царстве Буквоед и стал буквы воровать. Воровать и поедать. Пишет, например, ученик 5-го класса Леша Сидоров в тетради по географии работу про жизнь эскимосов. А вместо ЭСКИМОС ЕСТЬ СЫРУЮ РЫБУ получается ЭСКИМО ЕСТЬ СЫРУЮ РЫБУ.

Копал КРОТ подземный ход в ОГОРОДЕ. Вдруг выскочил из-за угла Буквоед и схватил две буквы — «К» и «О». Теперь обезумевший от ужаса РОТ оказался в ГОРОДЕ, где копать подземные ходы не так-то просто. А один раз из-за Буквоеда остановился паровоз. Между двумя станциями весь УГОЛЬ у машиниста превратился в УГОЛ, и поддерживать огонь в топке стало нечем.

И тут терпение у букв лопнуло. Решили они Буквоеда изловить и утопить в чернильной луже. Повела их в бой смелая буква «А». Битва была лютая, но буквы окружили злодея и взяли его в плен. Захваченный в плен Буквоед при ближайшем рассмотрении оказался очень симпатичным: упругий зеленый брусочек. Он горько плакал и обещал больше не обижать буквы.

Буквы пожалели своего бывшего врага и, сообща подумав, нашли ему новое занятие: уничтожать ошибки в тетрадях учеников, чертежах студентов и формулах ученых.

С тех пор достаточно взять в руки ЛАСТИК, чтобы стереть ошибку в тетради.

Светлана Листопад,
ученица XI кл., средняя школа № 2,
г. Моздок



ХОМЯК — СТАРШИЙ СЫН

Жил-был хомяк. И было у него девятнадцать детей. Жили они в мире и согласии. Но вот старшему сыну пришла пора жениться. И решил он ради красавицы хомячихи совершить подвиг. Рассказал хомяк ей об этом. А она в ответ поведала о своей горе:

— Как-то раз ранним утром мой отец вышел на прогулку. Он не ожидал нападения и шел не спеша. Вдруг на него налетел дракон. Дракон унес хомяка в свое государство, где выращивают хомяков специально для еды. Но пока они растут, им нужен предводитель. Дракон сделал хомяка-отца царем хомяков, но, когда хомяков станет слишком много, их ждет смерть.

Выслушал хомяк — старший сын рассказ красавицы и решил освободить ее отца. Пошел он за тридевять земель и нашел он царство драконово.

А дракон говорит:

— Зачем пришел?

— Хочу с тобой сразиться! — отвечает храбрый хомяк.

И сразились они. И хомяк победил. Отпустил он всех хомяков на волю и

вернулся домой с отцом красавицы хомячихи. Вскоре и свадьбу сыграли. И стали они жить-поживать да добра наживать.

Андрей Никитин, 11 лет,
УВК № 556, г. Москва

ПОЧЕМУ ХОМЯК СМОТРИТ НА НЕБО

Жил-был хомяк. В один прекрасный день он вышел из своего домика и посмотрел на небо. Небо было голубое. Построил хомяк самолет, сел в него и полетел. Давно он мечтал о космосе...

Летит он, летит и видит: перед ним какая-то планета. Хомяк приземлился. Встретили его странные человечки. Хомяк обошел их, посмотрел на них и спросил: «Кто вы?»

«Мы кундриллы», — сказали человечки.

Решил хомяк у них погостить. Но вот прошел месяц, и хомяк собрался лететь на родную Землю.

Хомяк и кундриллы простились. И хомяк полетел обратно. Вернулся он домой, зашел в норку и лег спать.

И теперь он каждый вечер смотрит на небо.

Юля Брык, 11 лет
УВК № 556, г. Москва

КАК ХОМЯК СТАЛ ДОБРЫМ

Жил-был злой хомяк. И вот однажды прибежал к нему заяц и рассказал про свою беду: началось весеннее наводнение. И ему, зайцу, надо переправиться со своей семейкой в безопасное место. Не мог бы хомяк одолжить ему свою лодку. Но злой хомяк сказал: «Вот еще... Мне самому надо переправиться».

Удивился заяц: «Но ведь ты же умеешь плавать?!»

«Ну и что! Я не хочу шкурку мочить, да и вообще я не умею плавать,

у меня семья была очень богатая и к тому же ленивая, а я в них». Заяц рассердился и сказал: «Ну раз так, до свидания!»

Прошла весна, и наступило лето. Да такое жаркое, что лес загорелся. И злому хомяку пришлось спасаться от огня. Стал он переправляться на плоту. Приплыл он к маленькому островку и увидел своего старого знакомого — зайца. Не хотел злой хомяк у зайца убежища просить, да ничего не поделаешь — надо где-то жену и детишек на ночлег устраивать. Поздно уже, малышам спать пора. Говорит злой хомяк: «Нет ли у вас у воды норки?» А заяц отвечает ему: «Ты у нас поживи, пока дождь пожар не потушит». Хомяк улыбнулся и согласился. И с тех пор он стал добрым.

Ира Моисеева, 11 лет,
УВК № 556, г. Москва

СКАЗКА ПРО МАЛЬЧИКА И ЕГО МАЛЕНЬКОГО ДРУГА

Жил-был маленький мальчик, который очень любил игрушки. И каждая игрушка имела у него свое место. Зайчики сидели на диване, слон спал в кресле, кот и собака сидели на столе. Но самым любимым его зверем был бархатный ежик, совсем не колючий. Он улыбался и казалось, что ежик приглашает всех окружающих погладить его теплую шкурку.

Но вот мальчик вырос и превратился в серьезного молодого человека, а игрушки остались прежними. Некоторые из них затерялись где-то, другие он подарил друзьям или их детям, а остальные лежали на чердаке и пылились.

Как-то раз юноша шел по улице и равнодушно разглядывал витрины магазинов. Вдруг он почувствовал, как забилося сердце: за стеклом стоял его старый бархатный друг. Выглядел он

плохо: швы, которых раньше не было видно, начали расползаться, шкурка запылилась и прежде веселая и нежная улыбка стала грустной и усталой. Как ежик попал в витрину этого вполне современного магазина, никто не знал. Мальчик (а теперь уже молодой человек) вбежал в магазин, схватил ежика на руки и, заплатив за него, бережно понес домой. Первый раз в жизни он взялся за иголку с ниткой.

Бережно, так чтобы не было видно швов, он заштопал своего друга. И как только последний стежок лег на место, ежик поднял на хозяина свои маленькие глазки и улыбнулся прежней счастливой улыбкой. С тех пор они не расстаются.

Наталья Мельникова,
ученица 1010-й школы, г. Москва,
12 лет

МАСТЕР ДАНИЛА

РЕНАТА БАРДИНА

Ехал уральский купец с ярмарки. Вез он домой подарки: жене — огромную шаль цветастую, дочкам приемным — по кольцу с яхонтами, а родной дочке-сиротке Сашеньке чугунный ларчик.

Поблагодарила Сашенька отца за подарок, взяла колечко мамино наследное медное и положила в ларчик.

Однажды в праздник решила она надеть колечко. Открыла ларчик, а там — золотое кольцо с изумрудом сверкает. Обрадовалась сиротка и побежала рассказать о чуде отцу. А он поведал мачехе.

Увидела мачеха кольцо распрекрасное и отобрала у падчерицы волшебный ларчик. А дочкам велела положить свои кольца в него.

Положили они кольца в ларчик и каждое утро туда заглядывали. Но никакого чуда с ними не происходило. На утро седьмого дня открыли они ларчик, а кольца их серебряные с алым яхонтом почернели. Потускнели яхонты, не светятся, не играют лучами. Прибежали они к Сашеньке и заголосили:

— Дрянной ящик. Кольца наши обезобразил.

Разгневалась и мачеха. Взяла Сашин ларчик вместе с кольцом и выбросила за забор.

Заплакала Сашенька и пошла искать ларчик.

Шел мимо мастер Данила.

— Что ты, Сашенька, красна девица, ищешь? — спросил он.

Поведала Саша о своей утрате. И стали они вместе искать потерю. Увидел мастер ларчик, и так он ему понравился, что на третий день точь-в-точь такой же сделал. Подарил Сашеньке ларчик, а сам новый начал изготавливать, такой же, только с кружевными стенками. Краше прежнего новый ларчик получился. Увидела мачеха ажурный ларчик и говорит мужу:

— Зачем нашей замарашке два ларчика. Связи их на ярмарку.

Очень выгодно продал купец ларчики гостям заморским. А они просят еще привезти.

Пришел купец к мастеру Даниле и стал упрашивать делать для него ларцы да коробочки.

— Отдадите за меня Сашеньку замуж, сделаю, — был ответ Данилы.

Сыграли свадьбу. А мастер с тех пор из чугуна сделал много вещей разных. И ходили его коробочки, ларцы да портсигары на ярмарках по цене серебряных.

Открыли они с Сашенькой мастерскую, где не только смоляные коробочки да ларцы кружевные делали, но и коней литых, и зверей разных.

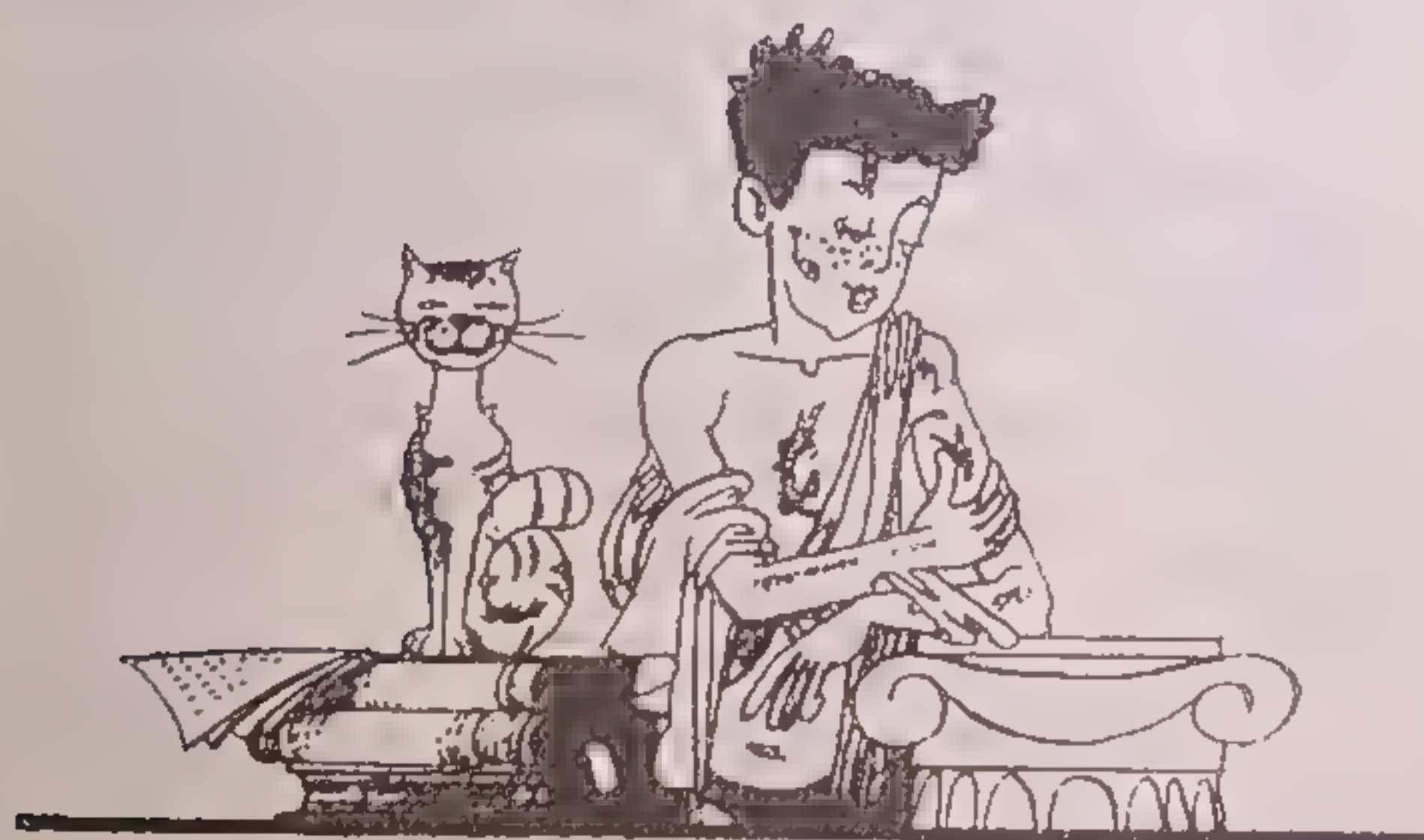
Там и до сих пор работают уральские чугунных дел мастера.



Рисунок художника Л. КЛЮКОВА.



ФОРМУЛА СУДЬБЫ



Всем известно старое изречение: «Посеешь поступок — пожнешь привычку, посеешь привычку — пожнешь характер, посеешь характер — пожнешь судьбу». Но характером в быту обычно называют одну-две наиболее яркие черты человека: «Занудлив — такой уж у него характер». Причем черты эти зачастую берутся произвольно, и характеристика получается довольно однобокая — вдумчивый, вспыльчивый, тщеславный и т. п. Психологи систематизировали особенности мышления людей, эмоциональных проявлений и мотивы поведения. В результате получилось несколько различных классификационных систем, которые более или менее точно отражают многообразие человеческих характеров. Мы познакомим вас с одной из них — достаточно, на наш взгляд, полной. Она состоит из восьми основных психологических типов: лидер, или доминирующий (Д), логик (Л), эстет (Э), боец (Б), пассивный (П), надежный (Н), мечтатель (М), спринтер (С).

Попробуем выяснить, к какому типу вы относитесь. Для этого оцените себя по приведенным высказываниям от 0 до 10 баллов.

1. Я справляюсь с делами, где надо убеждать, инструктировать, распоряжаться. (Д)

2. Я легко решаю алгебраические задачи. (Л)

3. Я бы не смог работать санитаром в больнице, так как не переношу грязи. (Э)

4. В любую минуту я готов сразить соперника удачной репликой или достойно ответить на его выпад. (Б)

5. У меня мирные отношения с людьми, я избегаю споров и борьбы. (П)

6. Когда я оказываюсь неподвижным, меня тянет в сон. (Н)

7. Я люблю помечтать, не задумываюсь, насколько реальны мои мечты. (М)

8. Я быстро подмечаю слабые стороны человека, идеи и т. п. (С)

Запишите соответствующие символы в порядке убывания значимости. Полученная формула примерно соответствует вашей психологической структуре. Конечно, судьбу вашу, вопреки приведенному утверждению, определит все-таки не формула, а вы сами. Но вот что касается

поведения, то тут действительно есть определенные закономерности.

Посмотрим, что из себя представляет каждый из этих восьми типов.

Лидер. Умеет командовать собой и благодаря этому доминирует над другими. Может подчинять, без особого труда вовлекать людей в какие-либо дела. Любую работу стремится сделать как можно лучше. Это соответствует его стремлению заслужить уважение и высокую репутацию. Предпочитает решать практические задачи. Его ум настроен на поиск трудностей, их преодоление.

Лидер, как правило, добр, преуспевающий. У него преобладает хорошее настроение, он незаменим в компании, где так и сыплет анекдотами и веселыми историями. Любит участвовать в различных собраниях, обычно в качестве ведущего.

Быстро приспосабливается к новой обстановке и новым людям. Благодаря своему миролюбию и предупредительности легко сходится с ними, готов представлять и защищать их интересы.

Он честолюбив, обидчив, но отходчив. В отличие от других более благоразумен и смел, снисходителен к чужим слабостям. За ним выгодно идти, и ему не зазорно подчиняться. Этому способствуют его уверенная осанка и нередко внушительная фигура.

Наслаждается, если занимает высокое общественное положение. Активно действует, чтобы добиться возвышения, и ревниво относится к тем, кто посягает на его власть и авторитет.

Хороший оратор, его слова звучат убедительно, потому что идут от сердца. Довольно часто произносит речи экспромтом. Однако если вопрос серьезен, тщательно продумывает все заранее.

Любит удобства, одевается, как правило, элегантно, окружает себя предметами искусства. Деньги для него не самоцель, а скорее, средство для достижения успеха. Умеет быстро психологически перестраиваться.

Его нелегко вывести из себя. Правда, эта способность исчезает, если на его место претендует другой лидер.

Логик. Его главная особенность — строго логический подход к любому делу, классификация и систематизация матери-

ала. Ему легко даются науки, требующие строгости и точности. Увлекается разработкой различных умозрительных систем, не заботясь о том, насколько они соответствуют действительности.

Склонен к длительным размышлениям, ничего не предпринимает без тщательного обдумывания. Эрудирован, благоразумен, способен к длительной монотонной работе. Однако бывает настолько непоколебим в своих решениях, что заставляет сомневаться в его достоинствах.

Он — раб принятых обязательств, особенно перед самим собой. В то же время скуп на обещания, склонен взвешивать каждое свое слово. Зато часто доводит до конца такие дела, которые многим кажутся безнадежными.

Охотно критикует, умело подмечает ошибки противников. Правда, его нередко больше волнует нелогичность материала, чем существо дела.

Он суров, независим и одновременно способен подчиняться самой строгой дисциплине. Живет, как правило, одиноко и глубоко убежден, что люди не заслуживают доверия. В любых событиях склонен видеть прежде всего дурное. Часто не хватает никакого терпения и времени, чтобы показать ему хорошую сторону происходящего. Возможно, с его пессимизмом как-то связаны и темные тона одежды, которые он предпочитает.

Долго помнит обиды, прощает их неохотно, да и то лишь в силу обстоятельств.

Его не назовешь говоруном, хотя говорить умеет. Однако речь практически лишена интонаций.

Логик полезен для работы, требующей способностей к систематизации. Благодаря своему терпению и въедливости очень полезен при оценке предложений «горячих голов». Но полностью полагаться на его оценки было бы рискованно. Отсутствие оптимизма и скептическая критика полезных начинаний могут настолько охладить даже трезвых энтузиастов, что нужное дело будет погублено.

Перестраивается очень трудно, зачастую делая это с большим опозданием. Избегает конфликтов, а также всего, что может нарушить привычный ход жизни.

Эстет. Его постоянно тянет к прекрас-

ному, он избегает всего, что расходится с его вкусом. Собственное мнение о себе значит для него больше, чем мнение других. Убежден, что должен быть выше мелочей жизни. Не хвастлив, потому что и так знает, что близок к совершенству. В крайнем своем выражении напоминает человека, о котором сатирик заметил: «Любит себя, пользуется взаимностью и соперников в этой любви не имеет».

Для эстета характерны артистические склонности, любовь к литературе. Предпочитает серьезную музыку. Обладает хорошим воображением, что делает его неплохим прогнозистом.

Он человек нервный, но держит себя так, что люди принимают его за спокойного, а порой даже флегматичного. Стремление быть выше «грубой жизни» определяет и соответствующее поведение: плавная речь, красивые жесты и походка... Но в экстремальной ситуации может впасть в истерию, и тогда от восхищающей выдержанности не остается и следа.

Его поведение можно принять за кокетство, но он не кокетничает. Такова его глубинная психическая особенность, форма бытия. Даже наедине с собой он ведет себя точно так же.

Он часто капризен, насмешлив — правда, без желания унизить человека. Его уважают, им иногда восхищаются. Людям нравятся его внутренние старания, которые многим напоминают об их собственных нереализованных возможностях.

У него довольно много возможных областей деятельности. Это и искусство, и дизайн, и психология. Он очень чувствителен к неблагоприятным внешним условиям, и замаскировать это ему удается ценой больших усилий. Достаточно быстро перестраивается лишь при условии, что новые требования приемлемы для него. В стрессовых ситуациях нуждается в поддержке и ободрении.

Боец. Готов мгновенно вступить в борьбу и активно действует, если чувствует хоть какие-то помехи в осуществлении своих планов. Его действия стремительны, отношение к людям — без хитростей и дипломатии, вера — фанатична. Успех любого человека рассматривает как вызов на схватку.

То, что для другого лишь повод обсу-

дить ситуацию, для него — сигнал к бою. Таким сигналом может стать что угодно. Боец сам в себе носит «взрыватель», который часто срабатывает от накопившегося потенциала. Такой человек легко «заводится», и его реакция может быть совершенно непредсказуемой.

Человека этого типа многие предпочитают иметь в качестве товарища, спутника жизни или даже руководителя, потому что он открыт, не способен к интригам, не умеет скрывать своих намерений, одинаково относится к людям независимо от их положения. Готов рисковать ради спасения чужой жизни, великодушен. Живет, подчиняясь, скорее, чувствам, чем разуму: радуется вовсю, если радостно, печалится искренне, если на то есть причины, говорит громко, хохочет заразительно. Ненароком может и обидеть, а потом столь же непосредственно будет искать примирения. Это о нем А.К.Толстой с такой симпатией написал:

*Коль любить, так без рассудку,
Коль грозить, так не на шутку,
Коль ругнуть, так сгоряча,
Коль рубнуть, так уж сплеча.*

Необходимость подчинения переносит с трудом, но воинской службой не тяготится, потому что она помогает ему реализовать свои бойцовские возможности.

Любит внимание к себе. Его раздражают помехи, но они же стимулируют его на работу в полную мощь. Сферы его успешной деятельности — все, что требует борьбы, преодоления, больших, но недолгих усилий. Он незаменим, если нужны быстрая реакция и скорость. Но длительная однообразная работа ему не по плечу. Если же он с ней все-таки справится, то ценой собственных нервов.

Играть чужие роли для него мучительно, а то и невозможно, и потому легко перестраивается он лишь в пределах своего типа. Стрессов не боится, потому что разряжается в борьбе. То, что другого может надолго выбить из колен, для бойца — необходимое условие. Умеренный образ жизни ему противопоказан.

Пассивный. Общителен, приятен. У него живой ум, но к сложным делам не склонен, даже сколько-нибудь серьезные книги навевают на него скуку. Как прави-

ло, сентиментален, доверчив, привязчив. Имеет мирный характер, избегает споров, борьбы, беспокойства. Из-за беспечности и нежелания огорчить человека часто обещает больше, чем может. Любопытен (не путать с любознательностью). Легко запоминает информацию, но так же легко ее забывает.

В дружбе верен и даже склонен к нежности. Преклоняется перед чужим мнением. Практически все, что видит, склонен рассматривать в розовом свете. Собственные ошибки ничему не учат его.

Говоря о приемлемых для него видах деятельности, следует исходить не из того, что он может сделать, сколько из того, чего он заведомо делать не станет. Например, испортить отношения с кем-либо такой человек может разве что в исключительных обстоятельствах, и потому на него можно положиться в дипломатических мероприятиях. Полезен при улаживании конфликтов, в разрешении которых форма поведения важнее существа дела. Его доброжелательность — сильный тормоз для чужой враждебности.

Пластичная психика предоставляет ему большие возможности к перестройке, но только в пределах типов с «мирными» доминантами (лидер, эстет, спринтер). Такая адаптация позволяет ему оставаться самим собой.

Способен избегать стрессовых ситуаций. Тонко чувствует признаки угрозы своему спокойствию и здоровью и вовремя нейтрализует их путем соглашательского примирения со всеми.

Надежный. Это упорный труженик. Он больше делает, чем говорит, стремится точно выполнять обещания. Тверд и суров, прежде всего с самим собой. В работе стремится к солидным, хорошим результатам. Отсюда и его неприязнь к энтузиастам, которых он считает неспособными к добросовестной работе. Когда сталкивается с недобросовестностью, то в суждениях прям и неделикатен. Да и вообще далек от светских приличий. Даже в избранном кругу не очень заботится о том, чтобы лучше выглядеть. К тому же начисто лишен артистизма.

В своих оценках опирается на факты, а в действиях руководствуется исключительно здравым смыслом. Терпеливый

наблюдатель, что помогает ему добраться до столь ценимых им фактов.

Стимул его упорного и нелегкого труда (предпочитает тяжелую физическую работу) — выгода. Склонен копить деньги «на всякий случай», но почти никогда не успевает ими воспользоваться. Похоже, что работа ради выгоды привлекает его не только результатом, но и самим процессом.

С людьми предпочитает простые, ясные отношения. Обиды прощает с большим трудом. Переубедить его очень нелегко.

Домосед, его идеал — жизнь в привычной обстановке. Любит сельский быт, охотно занимается садоводством. Стоек и последователен в действиях, несмотря на препятствия. Наибольших успехов добивается там, где нужны терпение, умение переносить тяжелые нагрузки и доводить дело до конца.

Плохо перестраивается на такую работу, которая требует мобильности и к тому же не обещает серьезного заработка. Невозмутим во всем, что не имеет отношения к его главной особенности — размеренной работе.

Мечтатель. Нехватка веры в собственные силы обрекает его на постоянные колебания. Он пассивен и обычно примиряется к обстоятельствам. Легко поддается чужому влиянию, готов отказаться от своего мнения без достаточных оснований. Часто беспокоится по разным поводам, но без серьезных причин.

Наделен хорошим воображением, но не умеет и не стремится реализовать свои мечты. Зато находит удовольствие в этих бесплодных мечтаниях. Искренне верит в свои вымыслы, азартно отстаивает их, а потом, забыв, доказывает обратное. О нем можно сказать, что он живет в выдуманном мире.

У него живой, блестящий ум. Вечная неудовлетворенность рождает все новые и новые планы, которые так и остаются невыполненными. Склонен доверять предчувствиям, снам, которые нередко, по его словам, сбываются. Хорошо развитая интуиция порой дает основания для подобных утверждений.

Неустойчив в своих намерениях. Меняет цели под влиянием эмоций без

какого либо анализа. Хочет, как правило, не того, что имеет.

Романтик. Его любовь нередко сосредоточивается на выдуманных идеалах. Непостоянен в своих увлечениях, потому что безудержное воображение быстро меняет эти идеалы. Любит живопись с фантастическими сюжетами.

Доверчив, за что порой приходится расплачиваться. Очень общителен, но предпочитает встречи в узком кругу. Не может переносить длительных материальных затруднений, боится борьбы, большой усилий, утомления.

Любит путешествия, прогулки, природу. Может многого достичь в художественном творчестве и вообще всюду, где требуется неординарная фантазия. Трудность состоит в том, чтобы побудить его к творческой деятельности: ведь его воображение почти не работает по заказу. Значит, нужно уметь использовать результаты творчества или научиться направлять его на практические задачи.

Успешно справляется с не очень утомительным обслуживающим трудом, например, в роли секретаря-машинистки, оператора ЭВМ. При этом успехи зависят от точности инструкций и своевременного поощрения, поддержки.

Перестраивается под влиянием сильной личности, которой доверяет. Но жить по чужим правилам для него очень тяжело, и он упорно сохраняет свою способность уходить от реальностей в мир фантазий.

Плохо переносит стрессовые ситуации, особенно если лишен возможности отдыхать от «этой жизни» в радужных мечтах.

Спринтер. Это мобильный тип личности. Быстро находит выход из тупиковой ситуации, остроумен, дает ответ на неожиданный выпад так, как будто готовился заранее, говорит быстро, легко и свободно переходя от одного предмета к другому. Способен осуществить такие планы, которые даже их авторам кажутся игрой ума. Имеет и свои замыслы, которые сам же реализует.

Удивительная критическая способность позволяет подмечать слабые места практически в любом деле. Его проницательность заслуживает всяческих похвал.

Стремясь к познаниям и исследованию, он, скорее, угадывает суть вещей, чем постигает их умом. Любознателен. Склонен к синтезу, способен связывать между собой явления, на первый взгляд не имеющие ничего общего. Когда же подводятся результаты работы, например научной, то становится осторожным и скрупулезным.

Противник догм, пытается ломать границы привычных истин. Никогда ничего не принимает на веру. Великолепный оратор, умеет говорить с людьми об их интересах одновременно с позиций руководителя и товарища.

Независим, умеет без серьезных конфликтов противостоять чужому диктату или получить право на особый режим работы. Постоянно ищет пути к самосовершенствованию, прогрессивен и деловит. Однако победы в жизненной борьбе могут развить у него и такие черты, как эгоизм, амбициозность.

Области успешной деятельности человека этого типа широки: управление, исследовательская работа, различные виды спорта, художественное творчество. Единственное, что ему противопоказано, — это спокойная несложная работа.

Легко и быстро перестраивается на поведение любого типа. Но удержаться в новых рамках ему тем труднее, чем меньше активности и изобретательности от него требуется. Однако способен сам менять обстановку по своему вкусу.

Стрессы не страшны для него даже в очень трудной обстановке, но при условии, если есть возможность реализовать главное — умение быстро решать нетрадиционные задачи.

Как вы заметили, все три методики внутренне связаны между собой и постепенно дополняют и углубляют друг друга. Не претендуя на бесспорность, очень схематично попытаемся представить эти связи в следующем виде.

Личность

Х М

М Х С Ф

Э П Б С Д Л М Н

Работы заслуженного художника



«РЯБИНА»

СССР и России Валентина Пурьгина



«ПОЛДЕНЬ В ЖИГУЛЯХ»

ДАВАЙ ПОЗНАКОМИМСЯ?

В первом номере нашего журнала за этот год мы с тобой говорили об имени: что оно значит для человека, как с ним обходиться, что оно обозначает? Ведь совершенно не случайно, когда ты знакомишься с кем-нибудь, первое, что тебе хочется узнать, как его (ее) зовут. И первое, что тебе хочется сказать о себе при знакомстве, — назвать свое имя. Одно слово — и ты уже по-другому относишься к человеку, который перед тобой. Он для тебя уже не такая глубокая тайна, как за минуту до знакомства, у тебя теперь есть «ключик», который поможет раскрыть эту тайну, и, может быть, там откроется близкая, родственная тебе душа, дружба с которой будет согревать тебя всю жизнь.

Как же удобней познакомиться и запомнить имена новых друзей?

Сейчас лето; и, вероятно, ты куда-нибудь уедешь отдыхать: в лагерь, в поход, в другой город или в деревню, а в сентябре можешь попасть в новый класс, то есть в такую ситуацию, где незнакомых окажется много, и, чтобы себя нормально чувствовать и нормально общаться, нужно познакомиться быстро и со всеми. Предложи ребятам сесть в круг, возьми в руки камушек, который удобно держать (это может быть кусочек гранита, большая галька или какой-нибудь самоцвет от брелока для ключей, стеклянный шарик), передай камушек тому, кто сидит рядом с тобой, и

назови свое имя. Твой сосед, передавая камушек, должен назвать твое и свое имя и т. д. до тех пор, пока все в круге не назовут свои имена. Это может выглядеть так:

- Александр.
- Александр, Катя.
- Александр, Катя, Андрей.
- Александр, Катя, Андрей, Нина.
- Александр, Катя, Андрей, Нина,

Валентин.

Когда камушек возвратится к тебе, вы обнаружите, что практически все знают имена друг друга.

А чтобы лучше понять друг друга и ненароком не сделать новому знакомому неприятно, поговорите (передавая камушек друг другу) о том, что значит для вас ваше имя. Как вы хотите, чтобы вас называли? Как не хотите, чтобы вас называли?

Постарайся внимательно выслушать каждого, кто будет говорить, понять его и почувствовать, что ему приятно, что неприятно. Никого не перебивай и не останавливай.

У вас еще не раз будет возможность собраться вместе и о чем-то поговорить. Пусть камушек, который вы передавали из рук в руки, станет вашим постоянным «талисманом» и каждый раз переходит в руки говорящего. Он поможет вам лучше почувствовать и понять друг друга.

ГАЛИНА СЕМЫКИНА

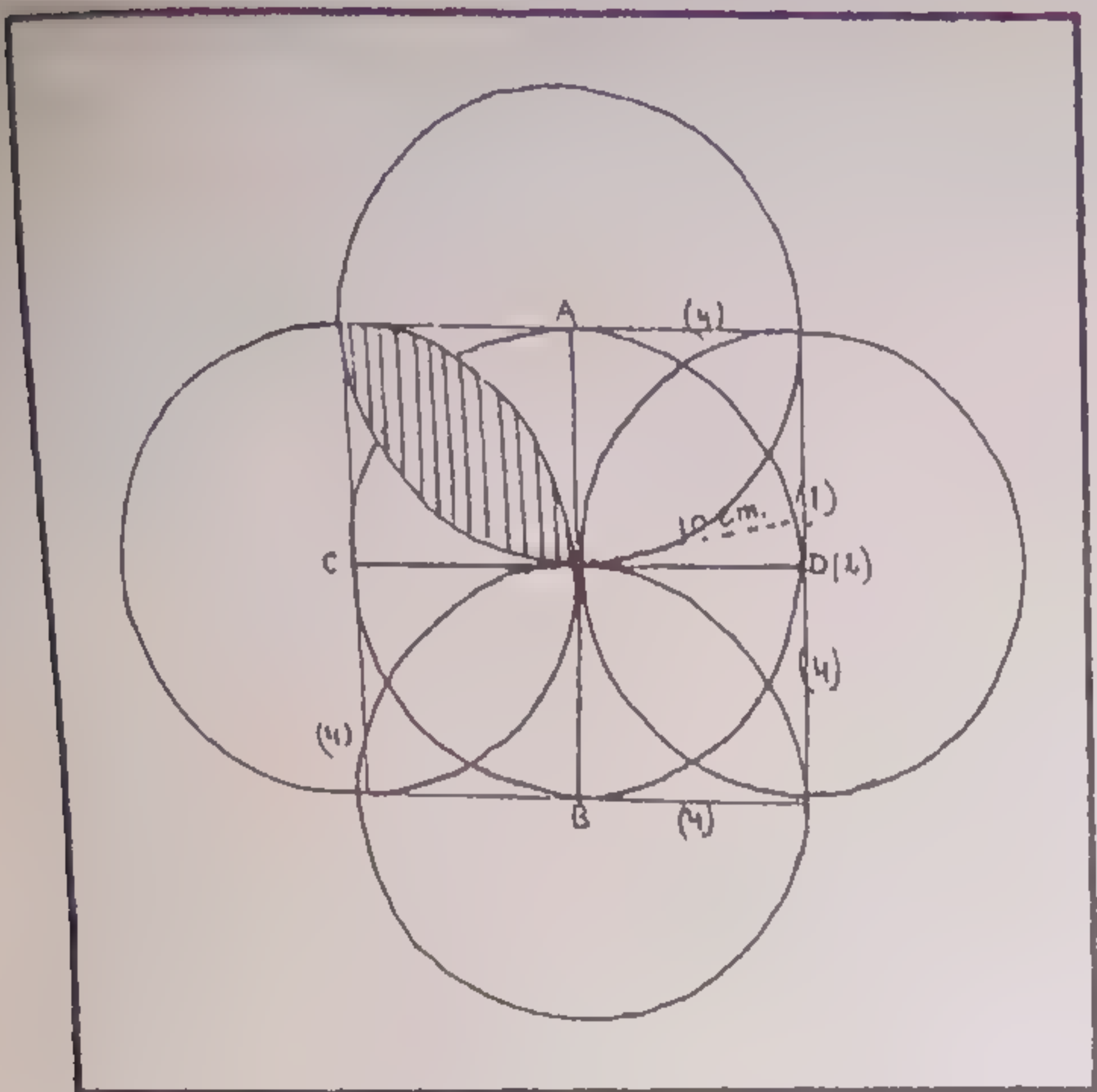
ЦВЕТОК ЖИЗНИ

Мы живем в мире света на основании цветового висимости: можно коррек- и цвета. От них зависит выбора психологи предска- тировать состояние чело- наше настроение, работо- зывали поведение ребят на века, дав ему возможность- способность и здоровье. следующий день. И делали «общаться» с нужным цве- Одни цвета радуют нас, это довольно точно. том.

Психологи также обна- На Востоке издревле- другие утомляют или раз- ружили, что каждый из нас известны рисунки в кру- дражают. Цвет может вы- по-разному относится к ге — мандалы. Этим зани- звать болезнь и может по-разному относится к маются и мудрецы и дети. вылечить. Психологам дав- геометрическим фигурам: У нас такие рисунки под- но известно, что в зависи- одним нравится круг, кому- названием «розетки» из- мости от состояния чело- то приятен треугольник, а вестны художникам. А во- век отдает предпочтение кому-то звезда. И оказы- обще мандалу как способ- совершенно определенным вается, что во всех этих гармонизации личности, цветам, и по тому, какие симпатиях и антипатиях развития ее творческих- цветам он выбирает, мож- проявляются глубинные способностей открыл За- но узнать о его душев- черты нашей личности, на- паду швейцарский психо- ном состоянии. В лагере- шего характера. лог Карл Юнг.

школьников под Костромой

Но есть и обратная за-



На рисунке показано, как построить мандалу, которая поможет вам стать спокойнее, сильнее, защищеннее.

Рисовать нужно быстро, не задумываясь над тем, как это выглядит. Умение рисовать может даже помешать.

Возьмите лист плотной бумаги размером 50x50 см и радиусом 10 см, начертите в его центре окружность. Через центр окружности проведите диаметры АВ и СД. Поставив иглу

циркуля в точку А, начертите еще одну окружность радиусом 10 см. Проведите то же в точках В, С, Д. А теперь за 30 мин раскрасьте этот рисунок цветными карандашами. Вы можете использовать любые цвета, но главными должны быть красный и зеленый.

Когда рисунок будет готов, повесьте его на стену или положите на стол под стекло, чтобы на него можно было часто смотреть до тех пор, пока вам

не захочется нарисовать новый. А когда вы нарисуете новый рисунок, старый уберите в дневник, который мы решили с вами вести.

Как нет одинаковых людей, так и не будет одинаковых рисунков. Вы убедитесь в этом в следующих номерах журнала.

Если вы хотите прислать свой рисунок к нам на выставку, сделайте его в два раза меньше, чем указано.

АЛИНА ОМСК



ВСТАВЬТЕ ПРОПУЩЕН- НОЕ СЛОВО

Продолжаем публикацию книги английского психолога Г. Айзенка «Проверьте свои способности». Он создал цикл тестов и задач, с помощью которых можно не только определить уровень интеллектуальных способностей человека в данное время, но и развить их. Его задачи обладают так называемым модельным характером. Это значит, что, решая тест, вы создаете в собственном сознании пути, подходы, способы, модели, решения, которые будете применять в реальных жизненных ситуациях.

1. Вставьте пропущенное слово.

КАНВА (ВНУК) УЛИКА
ХОЛСТ (...) ОЛЕНЬ

2. Вставьте слово, которое означало бы то же самое, что и слова, стоящие вне скобок.

КАБИНА (...) СЕЧА

3. Вставьте пропущенное число.

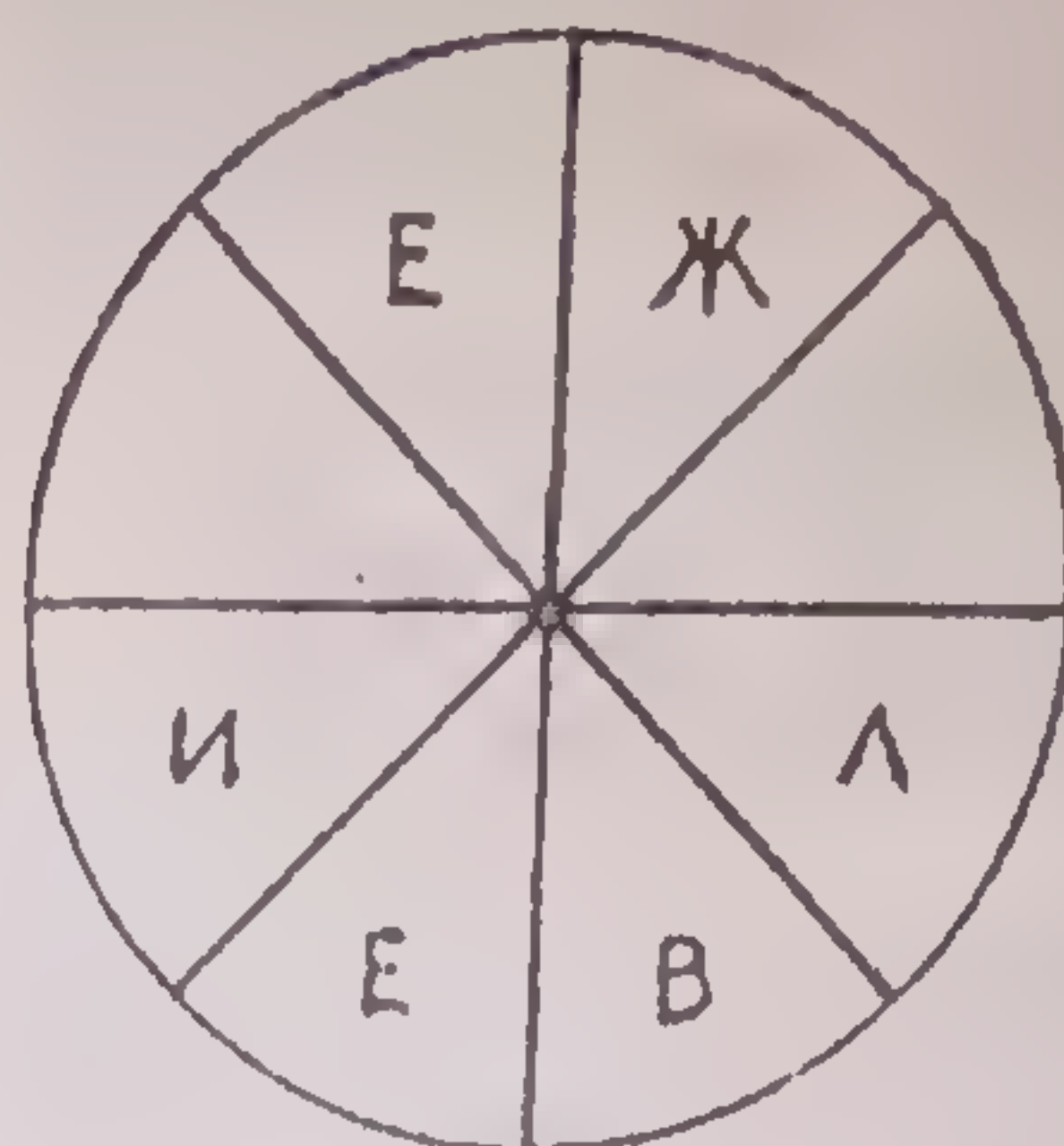
42 (44) 38

23 () 28

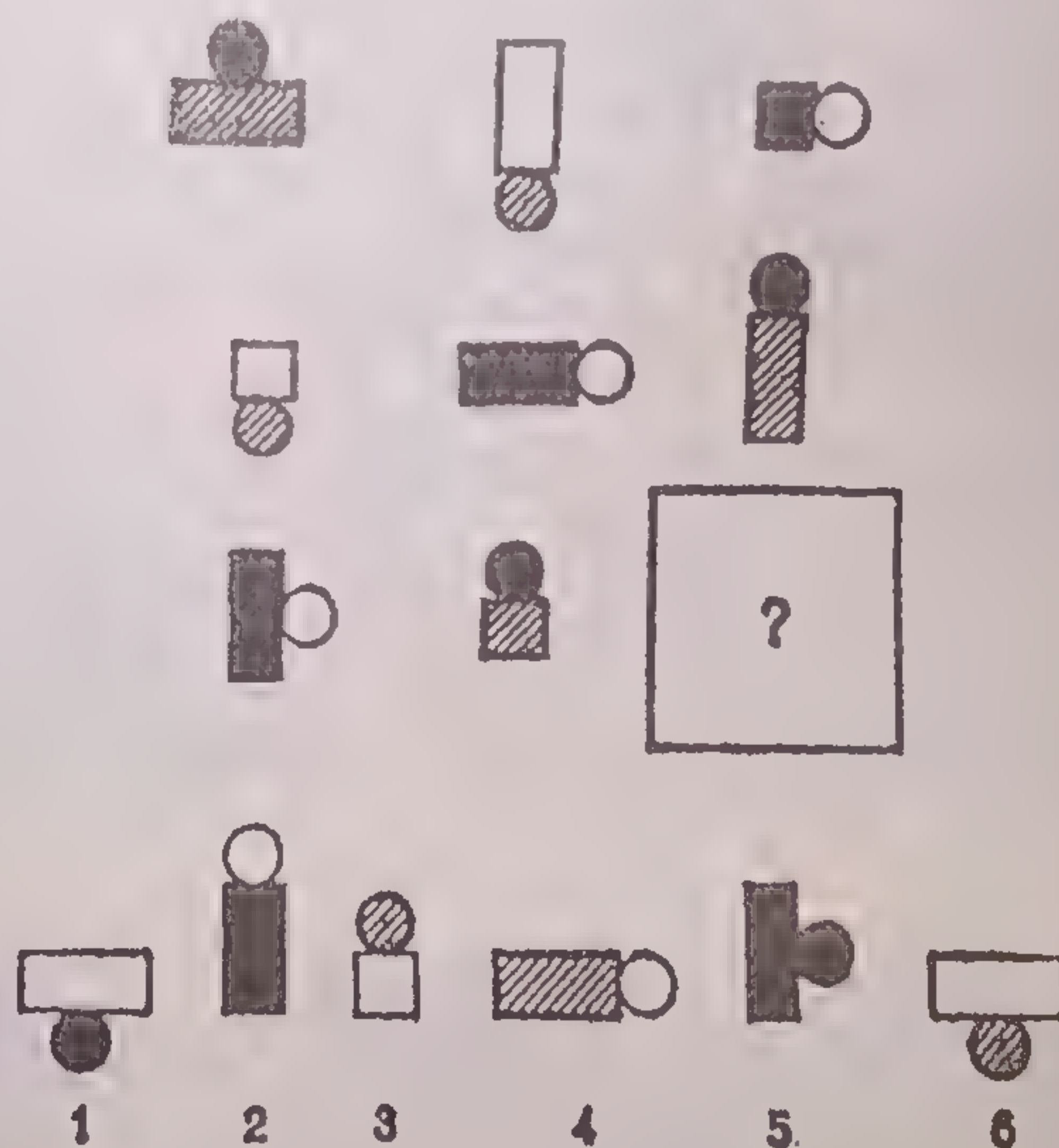
4. Вставьте пропущенное слово.

ГАММА (ГИМН) ДИВАН
ПЕРЕЦ (...) КЛОУН

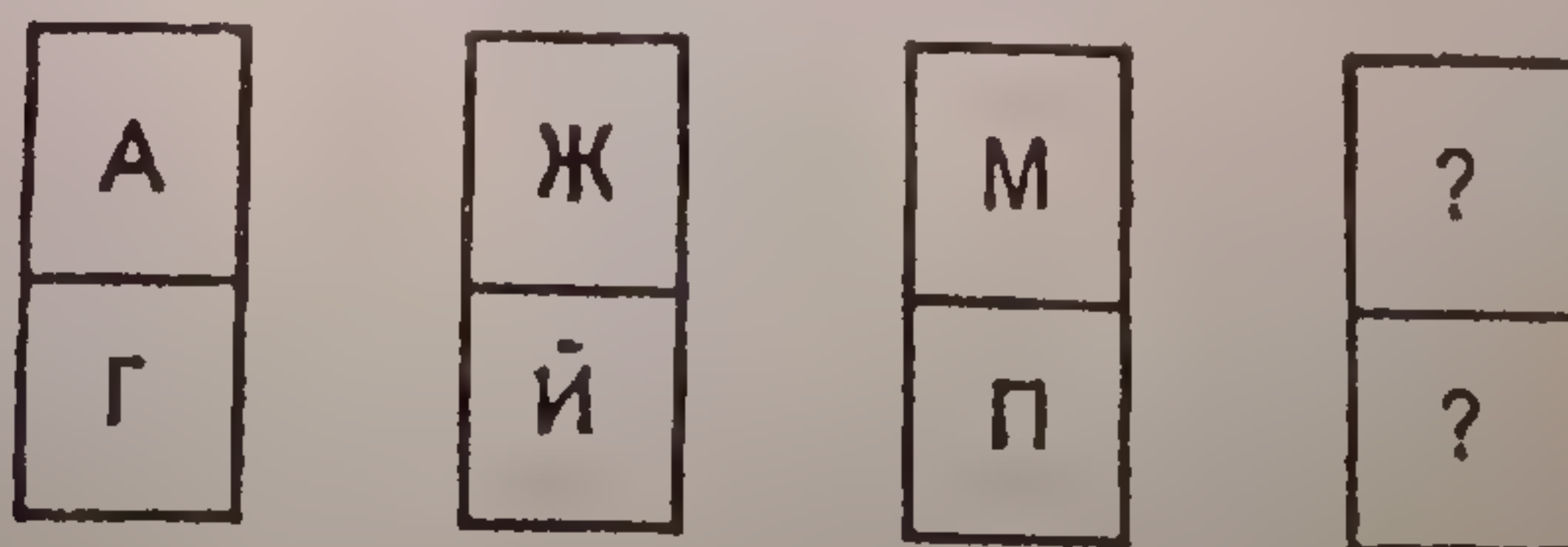
5. Вставьте пропущенные буквы



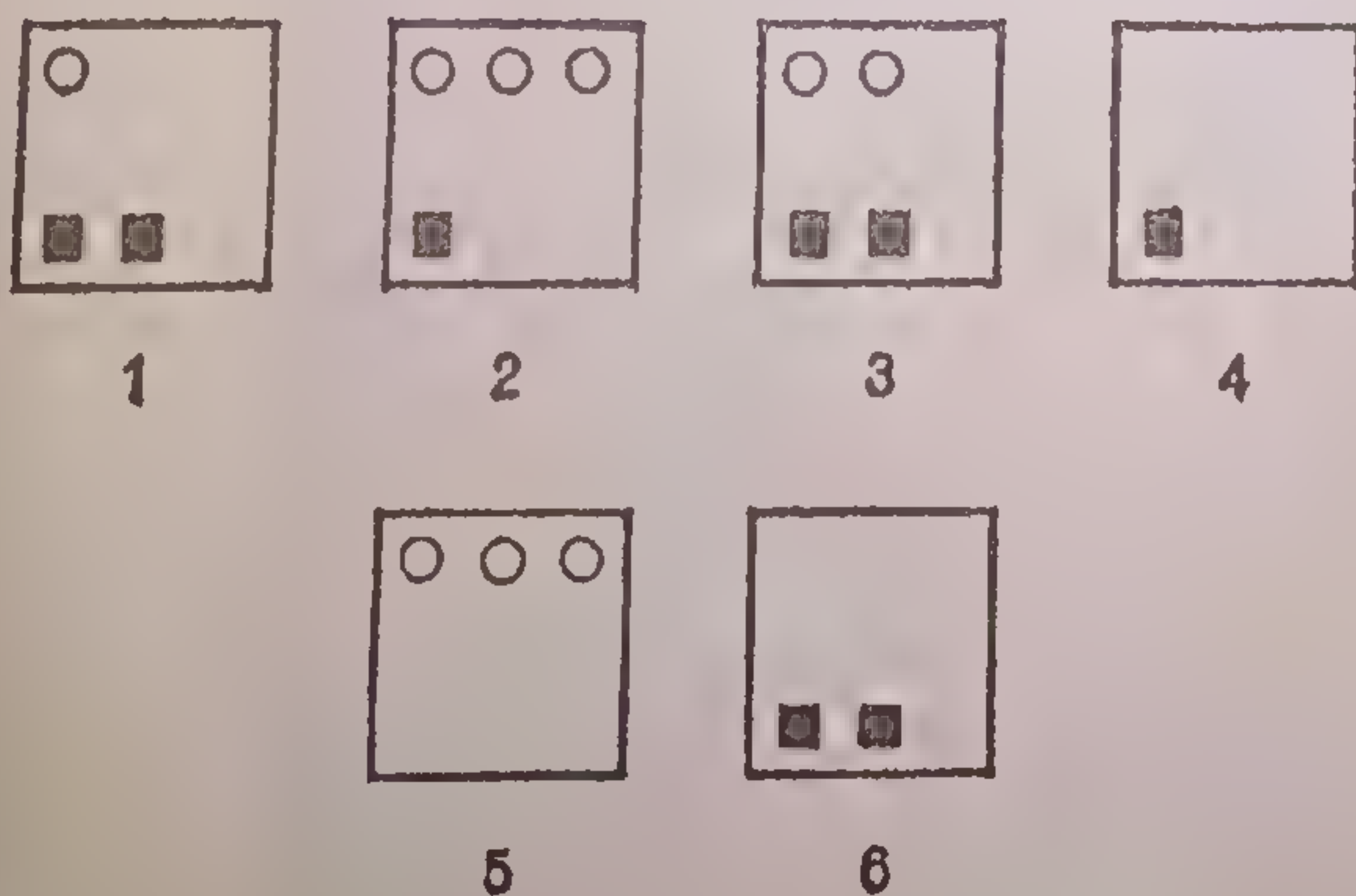
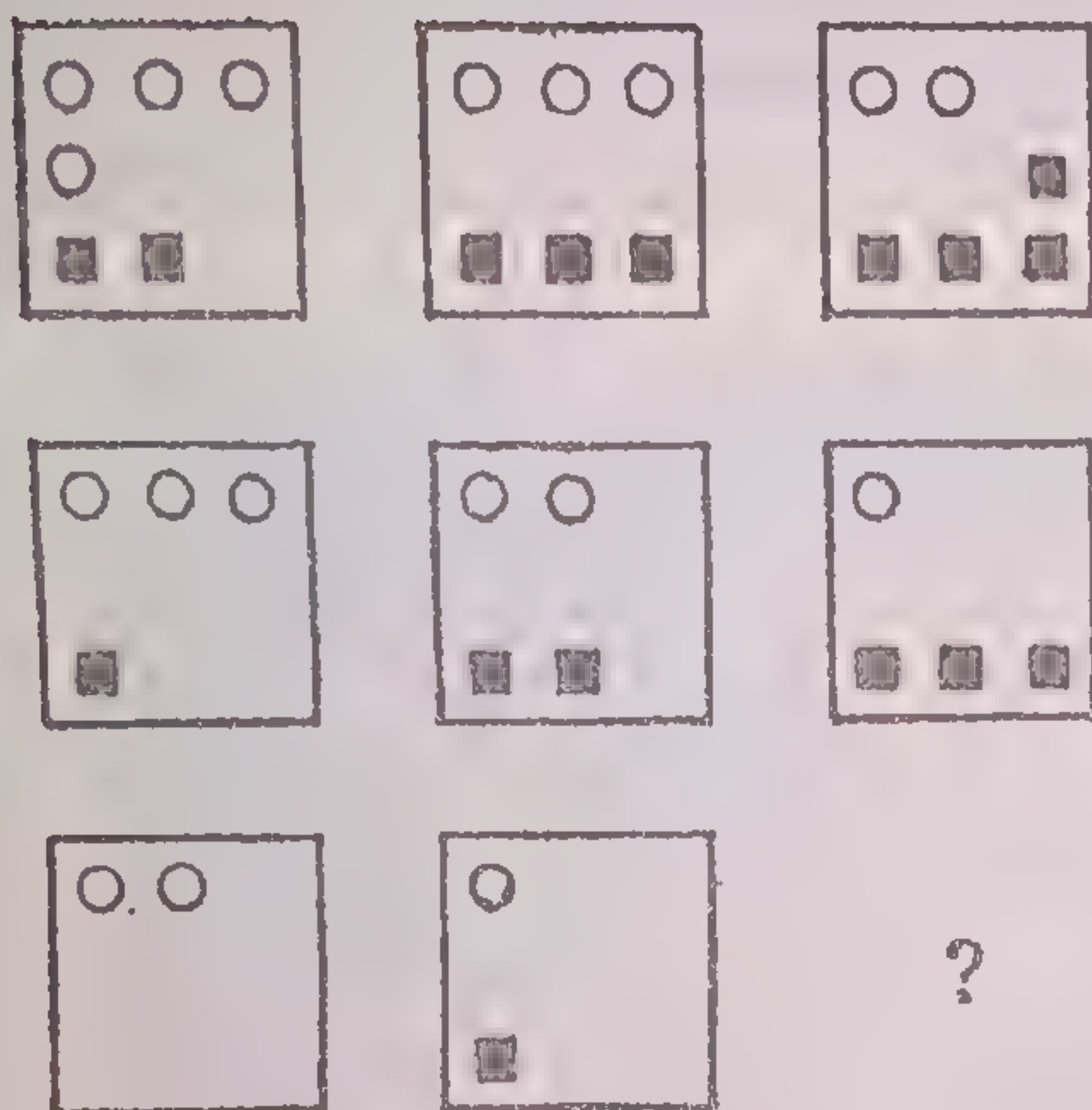
6. Выберите нужную фигуру из шести пронумерованных



7. Вставьте пропущенные буквы



8. Выберите нужную фигуру из шести пронумерованных.



9. Исключите лишнее слово.

УАКШ
СЪДЕЛЬ
ТЯРПИЛЬЕ
УЛААК

10. Вставьте слово, которое служило бы окончанием первого слова и началом второго.

ПО (...) АРЬ

11. Вставьте пропущенное слово.

АРГОН (РОЗА) ГРОЗА
АТЛЕТ (...) НОРМА

12. Вставьте пропущенное число.

651 (331) 342
449 (...) 523

13. Вставьте пропущенное число.

8 12 24 60 ?

14. Вставьте пропущенную букву.

А Д Й П?

15. Вставьте пропущенное число.

96 (16) 12
88 () 11

16. Исключите лишнее слово.

ГАСПО
КМААБШ
ОЛААКШ
ОТЛААКШ

17. Вставьте пропущенную букву.

Б Д З
В Ж К
Г И ?

18. Вставьте пропущенное число.

2 88 5 6 8 ? 11

КНИГА МИРА

СПАСЕМ ЗЕМЛЮ

*Разбитый вдребезги земной шар распадается.
Вы бросили его на произвол.*

*Вы обязаны сохранить первозданной Землю,
пока мы не повзрослеем настолько,
чтобы сменить вас.*

*Но вы уже возложили на нас ответственность,
а мы не готовы к этому.*

Можем ли мы исправить ваши ошибки?

ЧАРЛИ ЭДВАРД ДЭВИС, 16 лет, Теннесси, США



The first part of the paper is devoted to a description of the general features of the country. The second part is devoted to a description of the principal towns and cities. The third part is devoted to a description of the principal rivers and lakes. The fourth part is devoted to a description of the principal mountains and hills. The fifth part is devoted to a description of the principal forests and woods. The sixth part is devoted to a description of the principal minerals and metals. The seventh part is devoted to a description of the principal animals and plants. The eighth part is devoted to a description of the principal customs and manners. The ninth part is devoted to a description of the principal laws and regulations. The tenth part is devoted to a description of the principal history and events. The eleventh part is devoted to a description of the principal statistics and facts. The twelfth part is devoted to a description of the principal maps and charts. The thirteenth part is devoted to a description of the principal books and papers. The fourteenth part is devoted to a description of the principal coins and medals. The fifteenth part is devoted to a description of the principal seals and stamps. The sixteenth part is devoted to a description of the principal letters and documents. The seventeenth part is devoted to a description of the principal signs and symbols. The eighteenth part is devoted to a description of the principal marks and brands. The nineteenth part is devoted to a description of the principal weights and measures. The twentieth part is devoted to a description of the principal currencies and monies. The twenty-first part is devoted to a description of the principal taxes and duties. The twenty-second part is devoted to a description of the principal customs and regulations. The twenty-third part is devoted to a description of the principal laws and statutes. The twenty-fourth part is devoted to a description of the principal decrees and edicts. The twenty-fifth part is devoted to a description of the principal orders and commands. The twenty-sixth part is devoted to a description of the principal appointments and commissions. The twenty-seventh part is devoted to a description of the principal honors and titles. The twenty-eighth part is devoted to a description of the principal rewards and punishments. The twenty-ninth part is devoted to a description of the principal honors and distinctions. The thirtieth part is devoted to a description of the principal honors and dignities. The thirty-first part is devoted to a description of the principal honors and offices. The thirty-second part is devoted to a description of the principal honors and positions. The thirty-third part is devoted to a description of the principal honors and ranks. The thirty-fourth part is devoted to a description of the principal honors and grades. The thirty-fifth part is devoted to a description of the principal honors and degrees. The thirty-sixth part is devoted to a description of the principal honors and titles. The thirty-seventh part is devoted to a description of the principal honors and names. The thirty-eighth part is devoted to a description of the principal honors and surnames. The thirty-ninth part is devoted to a description of the principal honors and nicknames. The fortieth part is devoted to a description of the principal honors and aliases. The forty-first part is devoted to a description of the principal honors and pseudonyms. The forty-second part is devoted to a description of the principal honors and pen names. The forty-third part is devoted to a description of the principal honors and stage names. The forty-fourth part is devoted to a description of the principal honors and screen names. The forty-fifth part is devoted to a description of the principal honors and aliases. The forty-sixth part is devoted to a description of the principal honors and pseudonyms. The forty-seventh part is devoted to a description of the principal honors and pen names. The forty-eighth part is devoted to a description of the principal honors and stage names. The forty-ninth part is devoted to a description of the principal honors and screen names. The fiftieth part is devoted to a description of the principal honors and aliases.



Hand-drawn by V.S.A.

Campfire of Peace

The light from the campfire burned brightly and cast a glow over the people there. As I looked around me at the campfire of peace, I realized I felt so peaceful and content.

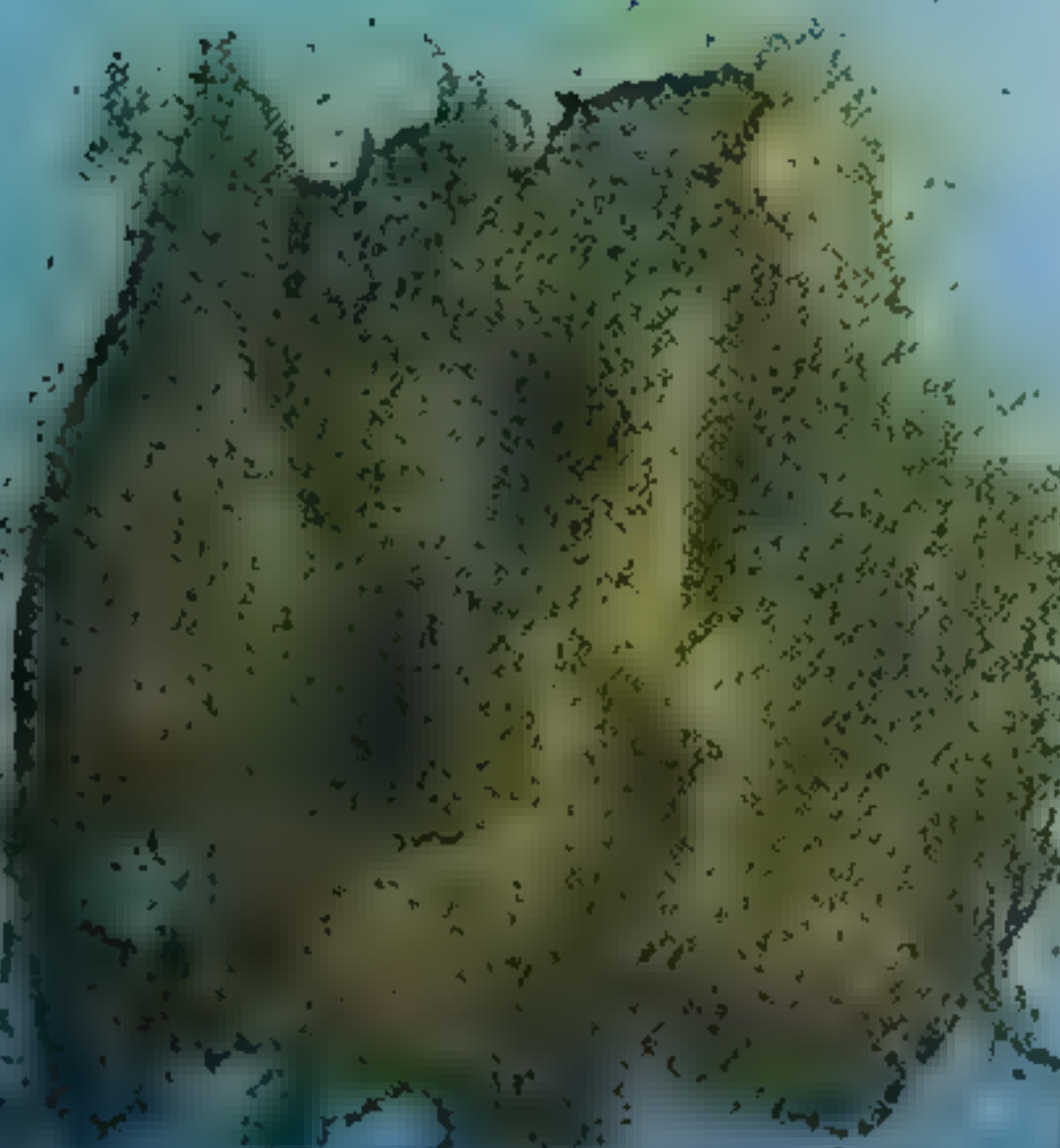
Around the campfire was a couple absorbing the warmth provided by the fire and experiencing a safety they felt nowhere else. A group of children was playing nearby. The light from the fire gave them the security they needed to be themselves and to enjoy this night.

Everyone gathered there was united in becoming a better human being, not one controlling the world. If everyone could concentrate on developing inner peace, it would be a beautiful world. This is a problem we have difficulty overcoming.

No one, not even the children, ventured outside the warmth and safety the campfire gave them. Peace would light their way and guide their hearts forever. This campfire of inner peace must be lighted for us to

overcome our prejudices and to accept our differences. Only now are we beginning to see a need for a worldwide campfire, yet no one has struck the first match.

We all must strive to have the spirit of the campfire of peace in our hearts.



1. ...
2. ...

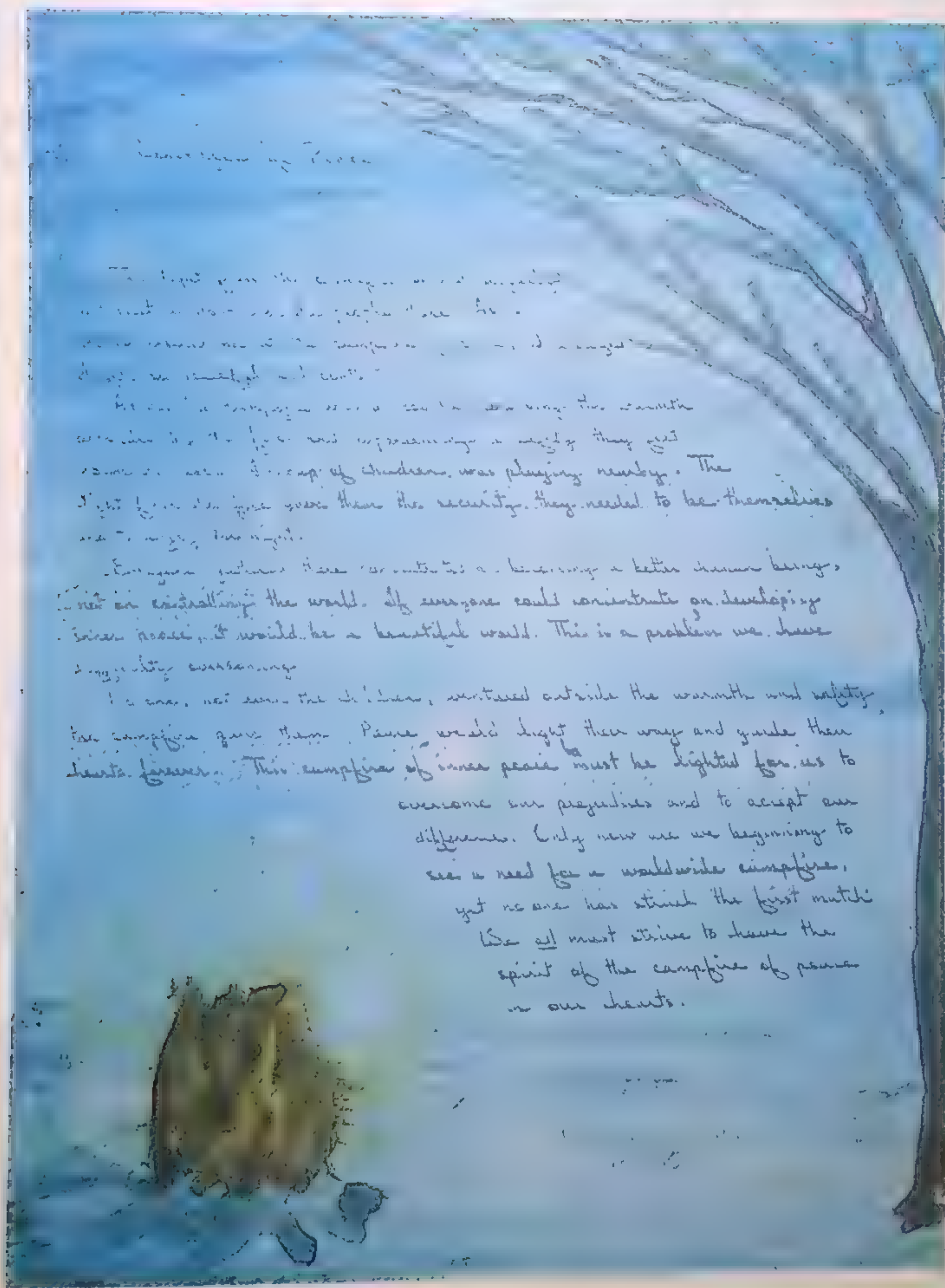
КОСТЕР МИРА

Ярко горело пламя костра, распространяя свет и тепло. Я сидела около огня и, оглянувшись вокруг, ощутила спокойствие и умиротворение.

Напротив сидели дети и грелись от тепла, исходящего от костра, и было видно, что они чувствуют себя в полной безопасности, не бояться быть самими собой. Каждый, кто пришел сюда, сосредоточен на том, чтобы стать лучше, чем он был до этого. Если бы каждый сосредоточился на создании своего внутреннего мира, то наш общий мир стал бы лучше. Это проблема, которую мы с трудом преодолеваем. Так мне казалось. И так мне думалось...

Никто, даже дети, не теряют то тепло и спокойствие, которые им подарил костер мира. Такой костер духовного мира и единения должен быть зажжен для нас, чтобы мы могли преодолеть наши предрассудки и уничтожить все существующие различия.

БЕЗАНИ УАЙТ, 15 лет, Теннесси, США



КОРЗИНКИ НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

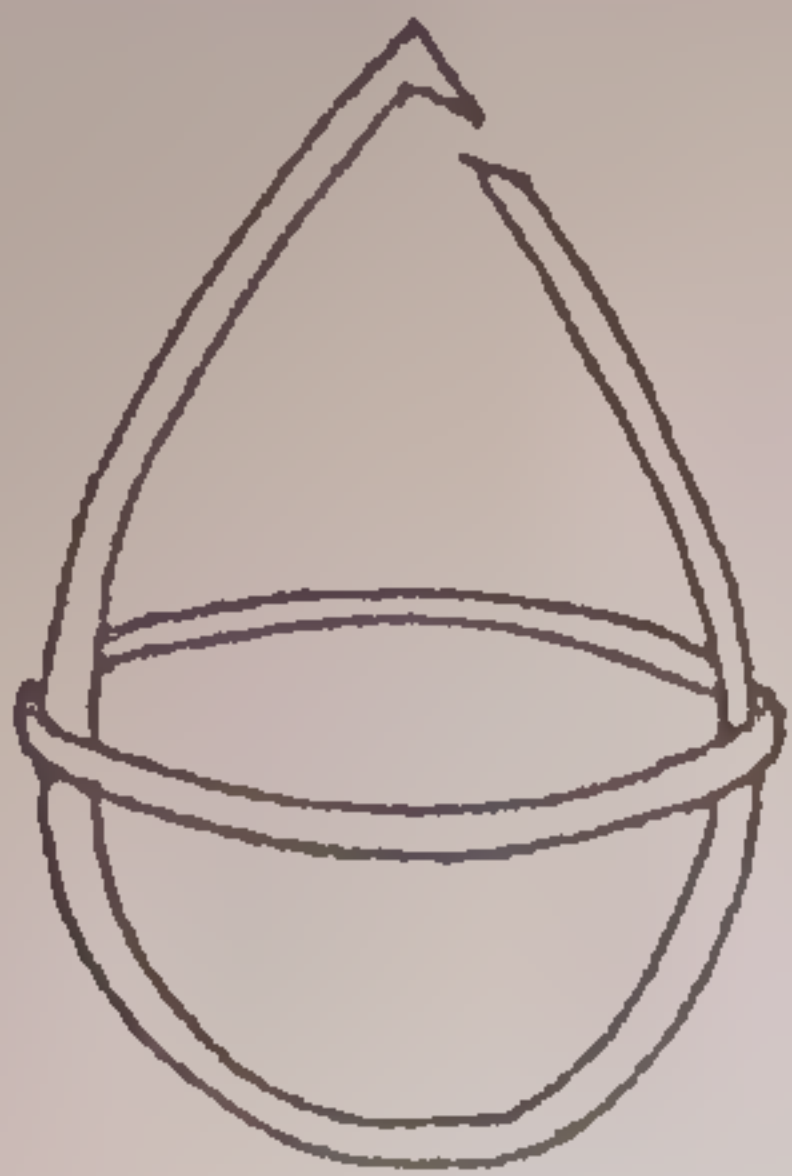


Существуют различные национальные особенности плетения в славянских странах, например, корзин. Вот, скажем, польская корзина, ставшая особенно популярной в последние годы среди модниц. Или овальная корзина с ажурной кромкой и ручкой вдоль. Или чешская, или венгерская корзина, по-иному называемая «корзиной на три обруча». Это и любимая грибниками «монастырская корзина» (я назвала бы ее «русской»), которая плетется с верхнего обруча и заканчивается донышком. И это совершенно отличная от всех этих видов «белорусская» корзина, или «корзина на два обруча», соединяемых ромбиком или «розеткой».

Вот с этой «белорусской» корзины мне и хотелось бы начать уроки. Василий Степанович Мухортов, изумительный русский умелец, к несчастью, уже ушедший из жизни, плел корзины только по «белорусскому» типу, но благодаря художественной фантазии и золотым рукам умельца создал прямо-таки музейные вещи, уникальные предметы быта. Недаром же одного гостя из дальнего зарубежья лишили корзинки-красавицы, случайно приобретенной у вдовы Василия Степановича: таможенники решили, будто «вывозится музейный экспонат». Все его изделия тем не менее функциональны, хотя и индивидуальны по исполнению, не похожи ни на чьи другие. Из его рук вышли и корзинки для сервировки стола, и корзинки для рукоделия, и настенные корзинки для различных целей: от кашпо до двухэтажных корзин в прихожей квартиры. Чистота и точность обработки и подготовки материала позволяют нам с вами сделать корзинки очень качественно.

Так начнем плести по «белорусскому» типу. Для начала научимся делать ромбик для соединения двух обручей. Уже сама по себе эта операция дает большой простор для фантазии исполнителя, потому что этот красивый элемент позволяет выполнить не только основной каркас корзины, но и различные другие поделки, к примеру, рамочку или кашпо для подвески цветов.

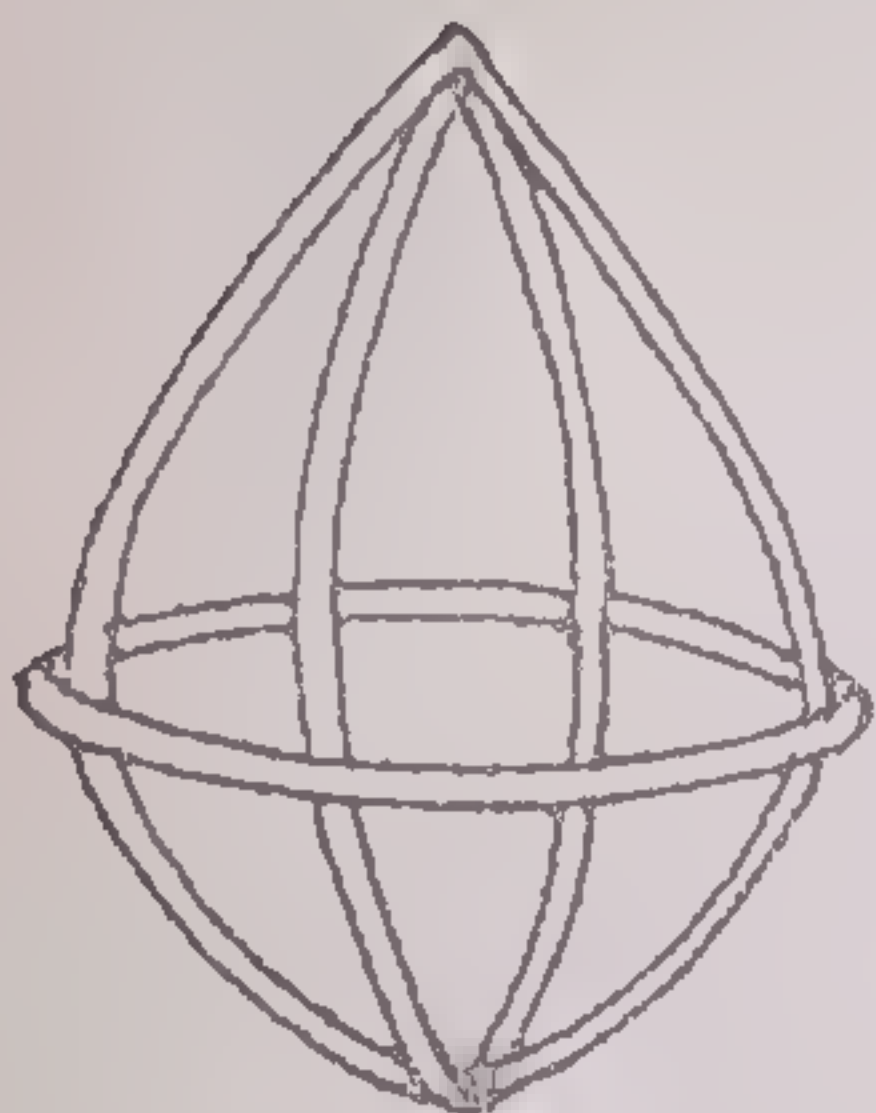
Начнем с кашпо. Для него нужно согнуть из замоченного очищенного прутика толщиной около 0,5 см две «капельки» (рис. 1). При сгибании эта форма получается естественно, а для соединения концов один из них — лучше комель — нужно загнуть круг-



1



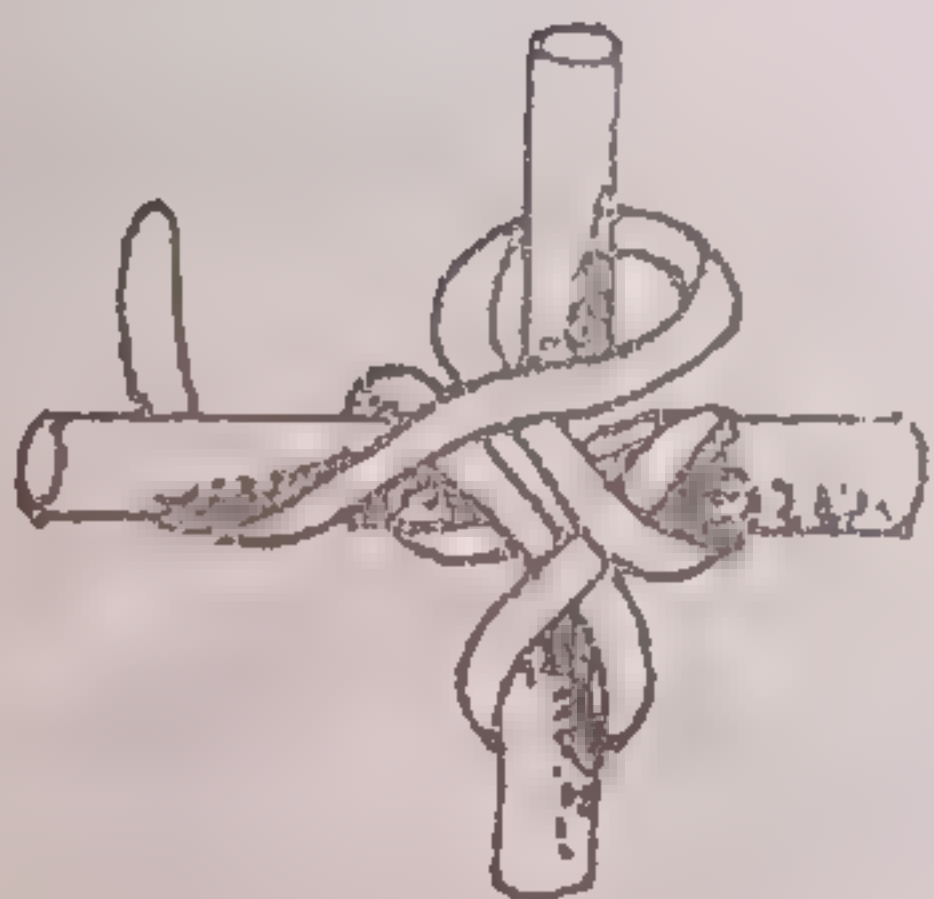
2



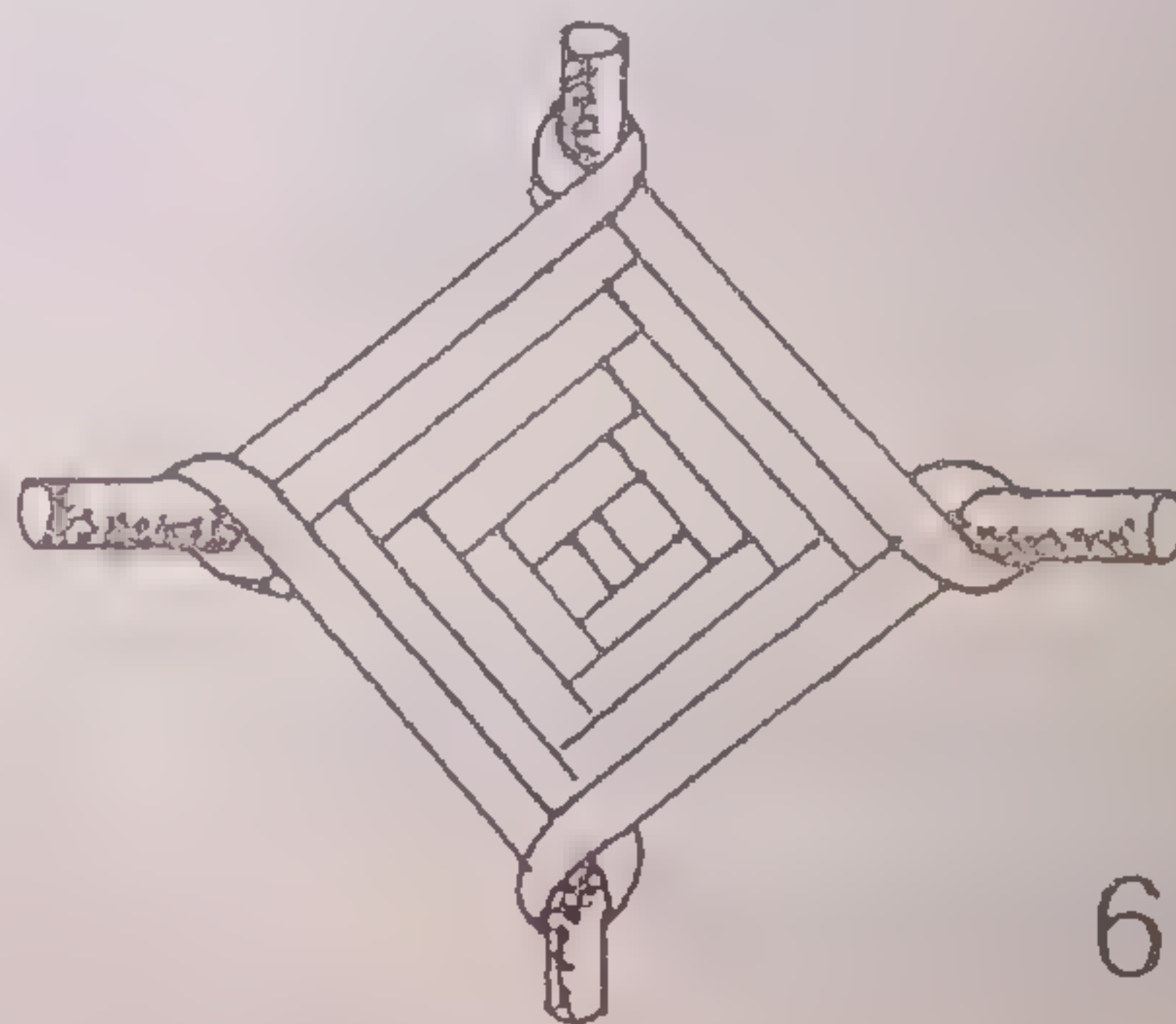
3



4



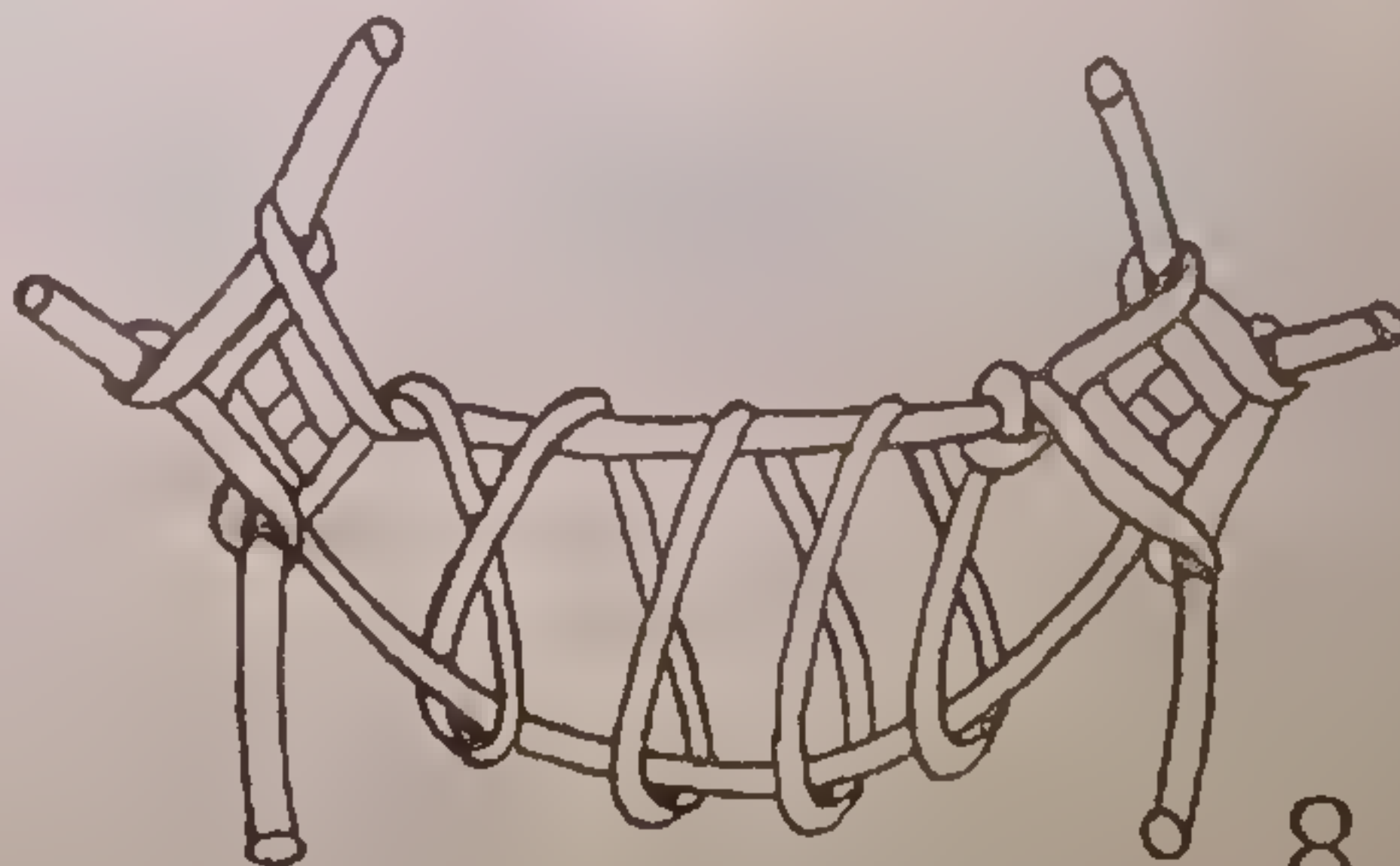
5



6



7



8

логубцами. Чтобы обе «капельки» получились одинаковыми, можно их связать друг с другом бичевой и высушить. Вообще все изделия, которые плетутся по «белорусскому» типу, нужно поэтапно высушивать.

По диаметру самой широкой части «капельки» нужно согнуть третий элемент каркаса будущего кашпо — «обручи» из прута такой же толщины. Когда согнутые элементы высохнут, их нужно склеить «на ус». Для этой цели хорош клей ПВА, но годится и другой способ, например, крепкой ниткой или мелкими гвоздиками (рис. 2).

После высыхания всех элементов их соединяют последовательно: «капельки» вставляют одна в другую перпендикулярно, а обруч надевают на них сверху — после соединения «капелек». Для того чтобы нижняя часть кашпо была ровной, лучше выполнить соединение «в полдерева» и затем оплести ромбиком (рис. 4, 5, 6).

Ленточка для ромбика должна быть не очень тонкой, но достаточно гибкой (толщиной примерно 1 мм и шириной 6—7 мм). Верхнюю часть «капелек» следует соединить тоже по

типу ромбика, однако там он получится решетчатым (рис. 7).

Вот соединены «капельки», обруч к ним теперь присоединяют ромбиками, причем место соединения обруча «на ус» лучше закрыть ромбиком. Получилась довольно ажурная конструкция (рис. 8), и при этом вы добились навыка положения ромбиков, ведь у вас их в этом изделии шесть штук. Далее можно в уголки ромбиков вставить — в распор — четыре тонких прутика в виде дуги и приплести их к обручу узенькой ленточкой (шириной 2,5—3 мм и толщиной 0,6—0,8 мм) ажурным плетением, которое впервые применил В. С. Мухортов и которое придало необычайную прелесть его изделиям. Ваше кашпо готово.

Можно бесконечно фантазировать на «белорусскую» тему с применением мухортовского ажюра, соединяя элементы разной формы: овалы, квадраты, различные дуги или «неправильные кривые»...

Дайте волю своей фантазии!

Людмила Клименко

ТЫ ЖИВОЙ, ЦВЕТОК?

Валентина Гуляева,
старший учитель 748-й школы-гимназии
эстетического профиля

*Спал цветок, но вдруг проснулся:
Больше спать не захотел.
Оглянулся, встрепенулся
И скорее полетел.*

Увидели мы с вами этот «цветок»-бабочку и захотели его сохранить для себя.

Для работы вам понадобятся:

1. Лист бархатной бумаги.
2. Фломастер.
3. Фольга.
4. Лоскутки яркой ткани.

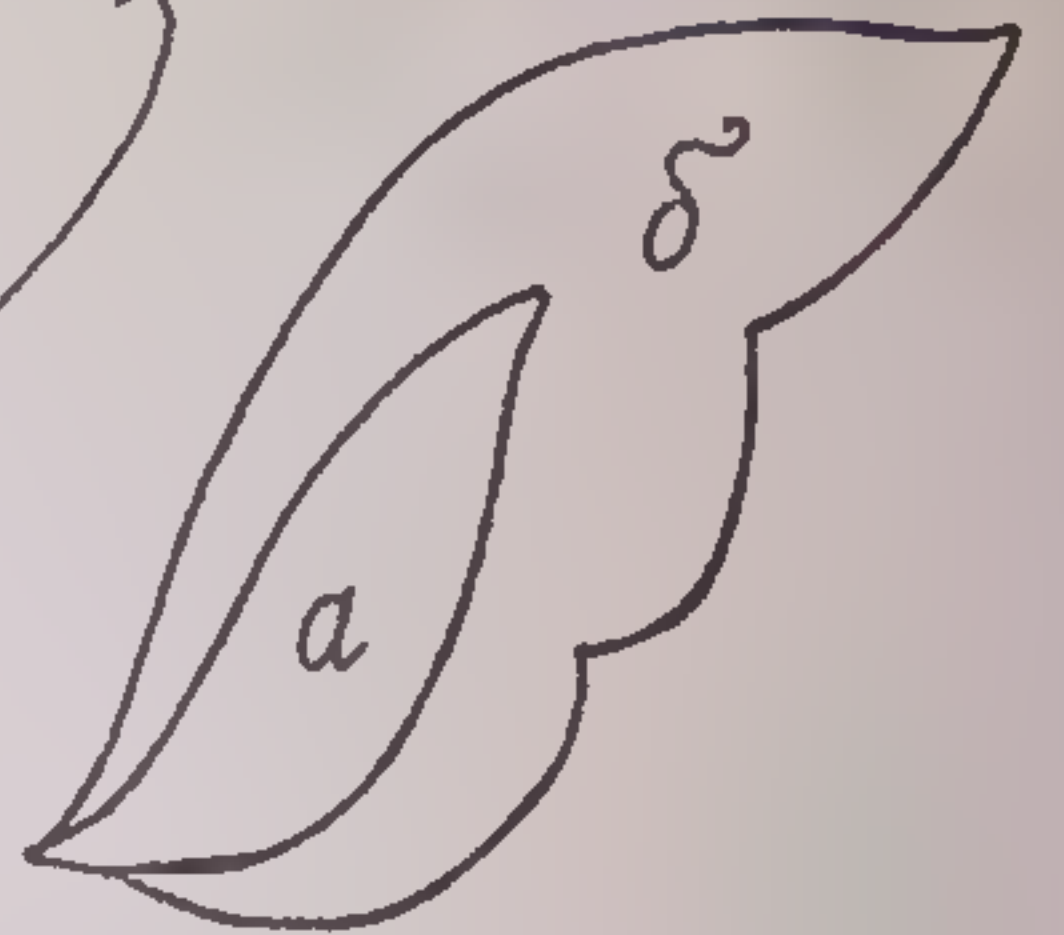
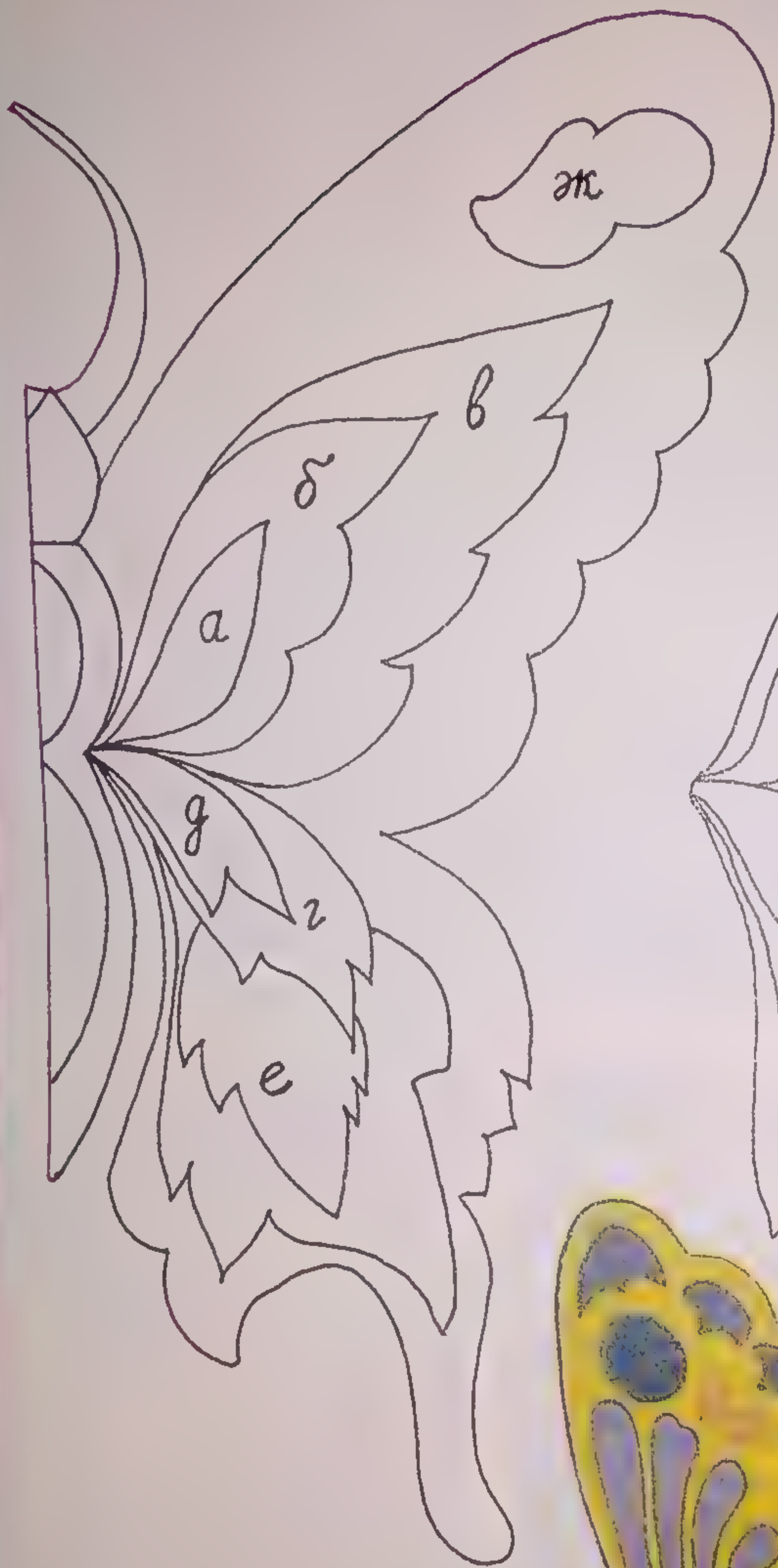
Порядок работы

1. Вырежьте по шаблонам все детали бабочки и соберите, глядя на образец, соответственно обозначениям.

2. Обведите контуры туловища фломастером на бархатной бумаге.

3. Сделайте из ткани или фольги накладки на крылья.

Помните, что цвета накладок должны быть гармоничны. Удачи вам!



ЗАГАДОЧНЫЕ СУЩЕСТВА

С Евгением Бибичковым мы познакомились давно, в начале 70-х годов, когда мальчишками бегали заниматься в кружок аквариумистов знаменитого Дворца творчества детей и юношества на Ленинских горах. Затем долгое время не виделись и встретились вновь уже взрослыми людьми. Пожалуй, Женя использовал единственную возможность стать профессиональным аквариумистом — он, закончив биохимфак, пришел работать в биологический отдел дворца.

С тех пор утекло много воды в переносном и даже в прямом смысле: разведено сотни интереснейших видов рыб, зачастую очень сложных, и, конечно, накоплен уникальный опыт по содержанию рыб в аквариуме.

Сегодня Евгений Бибичков знакомит читателей с особенностями содержания одного из самых эффективных типов аквариума — харацинового. Подотряд харациновых включает хорошо знакомых большинству любителей неонов, тетр и других рыб. Большинство этих рыбок обитает в Южной Америке, но есть и несколько африканских видов. Содержать их дома не так просто, как может показаться неискушенному аквариумисту. Существует множество тонкостей. С ними мы и познакомимся в ходе беседы.

В последующих номерах журнала мы продолжим подробный разговор об аквариумных рыбах.

— Женя, какими правилами ты руководствуешься при покупке рыб?

Птичка-невеличка



Приглашая читателя познакомиться с говорящими птицами, редакция и авторы очерка надеются, что это знакомство будет и полезным, и приятным; вполне вероятно, что дети в семье начнут воспитывать своих пернатых любимцев.

Для тех, кто не знает, какое это удовольствие — иметь в городской квартире говорящего друга, расскажем об одной московской семье, в которой жил волнистый попугайчик Яша. Он был зеленый,

взяли его двухмесячного в 1976 г. Учили говорить в течение полугода: каждый член семьи повторял ему ежедневно: «Яша, доброе утро!» Вскоре семья переехала в Тамбов, видимо, смена обстановки на него повлияла, и попугай заговорил. К нему склонился соседский мальчик, как склонялись члены семьи в Москве, и произнес: «Яша, доброе утро!» — и вдруг попугай сказал четко и ясно: «Яша, доброе утро!» Затем многократно повторял.

Яша научился произносить до 50 слов. Со своим хозяином мог говорить по 15–30 мин. Принеся в дом воду, хозяин звал жену: «Кла-



ва, Клава!» Попугай заговорил, точно копируя интонацию: «Клава, Клава!» Девочка, придя из школы, также в одно и то же время звала в окно бабушку. Однажды она задержалась, взрослые уже начали волноваться, и вдруг слышат ясный ее голос: «Бабушка, бабушка!»

Были случаи, когда Яша учился говорить самостоятельно. Мать с девочкой разговаривали о знаменитом хоккейном вратаре Третьяке, несколько раз упомянув это имя. И вдруг: «Третьяк — хороший мальчик», — самостоятельно скомпоновал попугай. В другой раз семья слушала по радио сказку «Старик Хоттабыч». Пос-

ле этого Яша стал говорить: «Старик, побью». Бабушка, сердясь, загоняла насильно Яшу в клетку, приговаривая: «Я тебя побью». Позже, завидя бабушку, он явно сердился и кричал: «Я тебя побью». Когда попугай слишком шумел, ему говорили: «Тише, Иринка уроки учит!» Он стал повторять свой вариант: «Тише, Яшуточка уроки учит».

Яша самостоятельно строил фразы из знакомых слов, без обучения стал произносить слова «Третьяк» и «старик» всего после 3—10 повторений. По-видимому, сочетания «тр» и «ст» наиболее близки природной сигнализации попугайчика наряду с шипящими.

Яша ручной, доверчивый попугайчик, но не любит, когда его берут в руки.

Как эти птицы живут на воле?

Для гнезда попугайчики используют любое углубление в стволе, иногда они гнездятся даже в корнях деревьев. В кладке волнистого попугайчика от 3 до 5 яиц (в неволе кладка может содержать до 10 яиц). В течение 18 дней ее насиживает только самка. На 19—20-й день выклевываются птенцы; в возрасте 30—35 дней они покидают гнездо.

В неволе у попугайчиков такие же сроки гнездовой биологии.

Началом одомашнивания волнистого попугайчика считается 1840 г.

— Желательно, чтобы в аквариуме было много малька, причем одного размера. Хотя и тут нет гарантии, что рыбы здоровы. Надо внимательно их осматривать.

— Не так давно я купил несколько взрослых красных неонов из аквариума, в котором их плавало 2—3 десятка. Они производили впечатление совершенно здоровых рыб, но тем не менее буквально на следующий день все погибли.

Различные могут быть причины. Рыба могла быть сильно ослаблена либо поморожена. Что еще? Гибель наступила из-за резкого перепада в кислотности среды или содержания в воде кислорода. Скажем, рыба сидела в большом аквариуме с отличной аэрацией и фильтрацией и вдруг попадает в сравнительно небольшой объем с совсем иным кислородным режимом. Ей это не понравится. Вообще же взрослую особь лучше не покупать, ведь даже не знаешь, сколько она еще

поживет. Я еще могу определить примерный возраст, а неискушенный человек видит — рыба большая, вроде здоровая и берет ее, а ей, может, и жить осталось максимум полгода или и того меньше.

Почему еще лучше брать мальков из аквариума, где их много? Мала вероятность того, что они все затянуты, а отбирать следует более крупных и сильных.

Очень часто продавец говорит вам, что из крупных мальков вырастут самки, а из более мелких самцы, но это неверно. Конечно, на определенном этапе это может быть и так, но тогда можно ориентироваться и по другим признакам, например окраске. У самцов тех же красных неонов красная полоска более массивная, а у самочек светлое, припухлое брюшко. Оригинальным образом можно выяснить пол у взрослых эритрозонусов и др.: самцы на анальном плавнике имеют крючок, которым они в отличие от самок

С этого времени попугайчик победно шествует по всей Европе. Он появляется в Англии, Франции, Бельгии и Германии. В этих странах и началось разведение этих птиц. Ж. Делон впервые описал содержание и разведение волнистого попугайчика — это удалось французскому любителю птиц Солни. Вполне возможно, он не был первым, кто добился фактического успеха разведения. А первое разведение в Германии удалось графине из Шверина, жившей в Берлине в 1855 г. В то время волнистые попугайчики жили уже во многих городах Европы, но были еще очень дороги, их могли приоб-

рести лишь состоятельные люди. К 1860 г. большинство зоопарков Европы уже имело свои популяции волнистых попугайчиков. Например, в Германии общее поголовье выращенных в неволе птиц насчитывало от 10 тыс. до 25 тыс. особей. В результате массового разведения появилась возможность мутации и выведения самых разнообразных форм и расцветок.

За время массового распространения волнистых попугайчиков было выведено около 200 разновидностей; они отличаются друг от друга формой пера (хохлатые), рисунком (пестряки, арлекины), окраской

оперения (зеленые, голубые, желтые и др.).

Мечта многих любителей — попугайчики красного цвета. Увы, это невозможно, так как у этого вида нет фактора красной окраски.

Относительно новыми мутациями являются хохлатые и мохноногие попугайчики. Селекционная работа по разведению волнистого попугайчика очень подробно описана в опубликованной несколько лет назад на русском языке книге З. Вегера «Разведение волнистых попугайчиков».

Несмотря на успехи размножения в неволе, массовый импорт волнистых попугайчиков стал одной из причин

цепляются за ткань сачка. В целом вероятность появления среди мальков самцов и самок примерно одинакова, хотя у некоторых видов, например черных неонов, иногда преобладают самки. А так как повезет.

— Нужно ли соблюдать какие-либо особые условия при содержании харациновых?

— При содержании нет. Они за десятилетия прекрасно адаптировались и хорошо себя чувствуют в обычной отстоянной водопроводной воде. Температура желательна сравнительно низкая — 20—24° С, при более высокой — рыбы быстро стареют.

Большинство видов эффектнее всего смотрится на темном фоне с темным грунтом.



— А где взять темный грунт?

— Искать. Можно притемнить гранитной или антрацитовый крошкой.

— А кислородный режим?

— Желательна продувка и фильтрация. Сильного течения быть не должно.

При содержании харациновых есть одна серьезная проблема — это организация правильного кормления. В первую очередь в рационе должны присутствовать различные животные корма: мотыль, коретра, трубочник, циклопы и другие ракообразные.

— Ну а сухие импортные корма не годятся?

— Почему? Пецилобриконы, например, обожают тетрамин. Но нельзя забывать, что нужны и растительные

сокращения их численности в Австралии, что вынудило австралийское правительство запретить вывоз. В литературе есть такие данные: всего за один раз в 1868 г. из Австралии в Лондон было вывезено около 10 тыс. особей...

Были, однако, и другие причины сокращения численности волнистых попугайчиков на их родине. Европейские колонисты меняли ландшафт Австралии. В отличие от других видов, которые становились спутниками человека, волнистым попугайчикам было трудно приспособиться к жизни около человека. Саванны уступили место полям с зерновыми, дуплистые

деревья вырубались, а дикие травы вытапывались огромными отарами овец. Сейчас в неволе находится, пожалуй, даже больше птиц, чем в природных условиях.

В Россию волнистые попугайчики попали в конце прошлого века, но расцвет их популярности приходится уже на наш XX век, а наибольший интерес к ним проявился лет 40—50 назад в связи с открытием их способности имитировать человеческую речь.

Первые говорящие волнистые попугайчики появились в 70-х годах прошлого столетия.

И сегодня волнистый попугайчик благодаря этой своей способно-

сти пользуется в мире очень большой популярностью — гораздо больше, чем какая-либо другая птица. В ФРГ, например, количество декоративных и певчих птиц составляло в 80-х годах около 5 миллионов, притом большинство из них — волнистые попугайчики. В США за последние 50 лет также наблюдается взрыв популярности волнистого попугайчика, а количество содержащихся в клетках птиц «перешагнуло» 10-миллионную границу.

Попугаи — монолитный отряд, включающий в себя 328 ныне живущих и 19 ископаемых видов, кроме того, 19 видов вымерло уже в



корма. Можно давать ошпаренную кипятком манную крупу. А растительной пищей видам: тетрагоноптерумам, метинесам дают ошпаренные листья салата и капусты. Практически всем харациновым надо давать мелких насекомых: комаров, муравьев и др. У одного нашего общего знакомого прекрасно жили конго, но при этом отказывались от мотыля и трубочника.

Оказалось, что через аквариум проложили тропу муравьи. Когда они опускались к воде, чтобы попить, их там и собирали рыбы. Поэтому им не нужен был ни мотыль, ни трубочник.

— Какой объем требуется для содержания этих рыб?

— Чем больше, тем лучше.

— Бытует мнение, что харациновый аквариум не требует внимания.

— Уход за ним все-таки нужен, хотя рыба сама по себе довольно чистая. Грунт не рыхлит, растения не объедает, экскрементов мало, но и их желательно убирать. Кстати, заверения, что харациновые любят старую, кислую воду неверно. Чем мягче и кислее вода, тем медленнее растет рыба, да и нормальной не вырастает. Желательно еженедельно подменивать 1/5—1/6 объема, доливая водопроводную отстоянную.

Беседу с Е. Бибичковым проводил
А. Калашников.

историческое время, и среди них есть вымершие совсем недавно и, видимо, не без помощи человека, в том числе каролинский попугай, в огромных количествах обитавший в Северной Америке и исчезнувший в 20-х годах нашего столетия от преследования человека.

В составе отряда — 77 родов, 7 подсемейств и одно семейство. Правда, существуют и дру-

гие варианты систематической структуры отряда. Кто захочет докопаться «до корней», тот может считать, что он выбрал профессию орнитолога.

Попугаи относятся к птицам-долгожителям. В клетках они доживают до 70 и более лет, сменяя несколько поколений хозяев. Мелкие виды живут до 15—20 лет.

Первых живых попугаев в Европу привез Онезикрит, рулевой, который служил во флоте Александра Македонского. Он обнаружил ручных попугаев у туземцев в Индии и привез их в Грецию. Первых попавших в Европу попугаев называли александрийскими.

Интерес к попугаям резко возрос в XX веке, и их стали вывозить в Северную Америку и Европу в огромных количествах. И ныне ситуация весьма тревожна: 27 видов, составляющих 8 процентов отряда, занесены в Красную книгу Международного союза охраны природы (МСОП) как редкие и исчезающие.

Валерий Ильичев,
президент Орнитологического общества,
Ольга Силаева,
кандидат биологических наук.



Сегодня в рубрике «Наш вернисаж» мы предоставляем слово гостям из города Миасса Челябинской области.

— Нашей изостудии 13 лет, — рассказывает Надежда Александровна Васюкова, — а называется она «Лукошко». Приходят сюда удивительные девчонки и мальчишки. Они умеют и дружить, и помогать друг другу, так что новенький чувствует себя уютно, как в лукошке.

У нас есть хорошие друзья — это ребята московской изостудии «Огонек», которой руководит М.Ф.Бугай.

Мы часто приезжаем к ним, проводим совместные занятия. Михаил Федорович многому научил и меня — руководителя изостудии, и моих ребят.



«ПРЕДСТАВИТЕЛЬНЫЙ КОТ».
Герасимова Марина, 9 лет.



«ДИКОВИННЫЙ ЗВЕРЬ».
Ушкова Наташа, 7 лет.

Продолжает разговор Наташа Ушкова: «Первый раз я пришла в изостудию «Лукошко» с братом Сашей. Тогда мне было около четырех лет. Хотелось посмотреть как он рисует. Мне понравилось, и я стала посещать занятия. Рисую акварелью, гуашью или просто карандашом. Очень интересные получаются облака, небо, лес, когда пишешь акварелью на мокром листе.

Часто мы ходим на этюды на озеро Тургояк. Места здесь очень красивые, даже сказочные! Хочется побыстрее перенести эту красоту на бумагу. Хорошо на этюдах, весело, но и в студии интересно: можно придумывать неведомых зверей. Один из моих рисунков так и называется «Диковинный зверь».

ПРЕДСКАЗАНИЯ

НОСТРАДАМУСА

ОЛЬГА КРУШЕЛЬНИЦКАЯ
ЛЮДМИЛА ДУБИЦКАЯ

Среди предсказаний Нострадамуса есть и аллегорические упоминания о полетах в космос. Например, строка «Содрогнется Луна под пятою Льва» стала понятной, когда выяснилось, что американский астронавт Нейл Армстронг, первым ступивший на Луну, родился

под знаком Льва — 5 августа 1930 г. А вот и еще одно любопытное откровение из XVI века:

*Лик сфинкса откроют на красной планете,
Что многие беды народам несла...*

Положительный характер: чувствительный, восприимчивый, с развитым воображением, ответственный, домашний, самостоятельный, заботливый и внимательный, отзывчивый, бережливый, осторожный, глубокий, романтический, тактичный, деликатный.

Отрицательный характер: сверхчувствительный, чувственный (имеет тонкие и необычные ощущения), мнительный, внушаемый, одинокий, несамостоятельный, скупой, боязливый, скрытный, язвительный, обидчивый.

Читая гороскопы людей, родившихся под знаком Рака, у разных астрологов вы може-

Под знаком зодиака



РАК

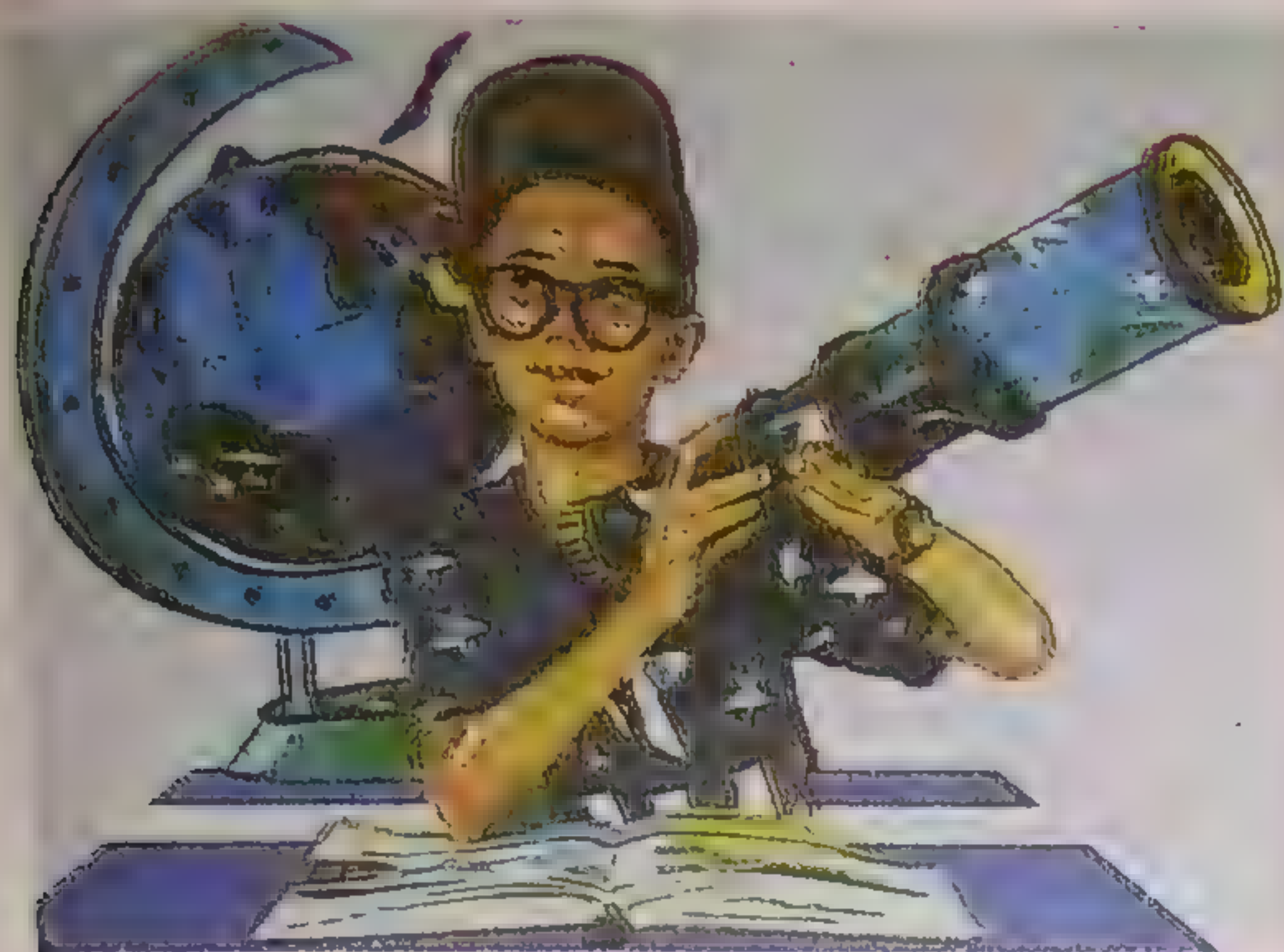
22 июня - 22 июля

*Планета-покровитель — Луна
Стихия — вода*

Цвет — фиолетовый

Камень — лунный камень, изумруд, хризоберилл («кошачий глаз»), жемчуг

Основная черта характера — пророчество и воспитание



В астрологической традиции «красная планета» — Марс, покровительствующий войнам, и, следовательно, источник народных бед. В 1973 г. американский космический корабль «Викинг» сфотографировал на поверхности Марса нечто, похожее на голову

сфинкса, высотой 350 метров. На фотографиях кроме очертаний сфинкса довольно ясно видно и... человеческое лицо. Бостонский специалист М. Корлотто тщательно изучил снимки и пришел к выводу, что отнюдь не игра света и тени, как поспешили объявить некоторые ученые мужи, а топографическая реальность.

Но, пожалуй, не меньше, чем весть из космоса, удивил землян эксперимент москвича Николая Егорова. Он вырезал из газеты снимок марсианского сфинкса и подложил под него копирку вместе с листом чистой бумаги. А потом, повинувшись какому-то неосознанному желанию, стал водить по фотографии шариковой ручкой с давно засохшей пастой. Собственно, ручкой-то он и не водил, она у него как бы... сама водила руку. Когда в конце концов посмотрел, что там, на чистом

те узнать о них самые противоположные мнения. Одни астрологи утверждают, что это нежные, не приспособленные к жизни создания, нуждающиеся в опеке, другие — что это лучшие на свете воспитатели, просто созданные для того, чтобы опекать слабых и маленьких. В одних гороскопах написано, что они целомудренные и стыдливые, в других бойкие и за ними нужен глаз да глаз, если дело касается противоположного пола. И все это правда. Что же у них всех есть общего, кроме того, что они успешно запутали психологов и астрологов? Ближе всех к разгадке внутренней сущности

Рака подошел известный американский астролог Гран Леви, который сказал: «Рак может быть виноградной лозой или опорой для этой лозы, в зависимости от обстоятельств». Он может быть кем угодно, главное для него — безопасность. Главное, что его внешняя маска всегда будет соответствовать его внутренней сущности. Масок может быть не только две, а три, четыре — сколько нужно, столько и будет. Помните марсианского мальчика Бредбери? Мальчик этот принимал тот облик, который видели в нем близко находящиеся к нему люди. Вот так и люди, рожденные

под знаком Рака. Очень часто они надевают ту маску, которую хотели бы видеть их близкие. Почему они это делают? Скорее всего, потому, что Раки очень чувствительны и ранимы. Они не любят, когда их обижают или над ними смеются. И маска — это защита от вторжения в их внутренний мир. Неудивительно, что об одном и том же ребенке может сложиться совершенно разное мнение у разных людей.

Юным Ракам свойственна сверхчувствительность. Они очень остро реагируют на отношение к себе и поэтому эмоционально ранимы. И если взрослые такого типа как-то на-

листе получилось, то и сам удивился. На бумаге обнаружились не только детали, которые едва угадывались на снимке, но и то, чего на снимке и в помине не было: «рука» сфинкса, НЛО, какие-то символы... Самое странное, что при повторении эксперимента результат получился тот же самый.

Не беремся судить, насколько рисунок Н. Егорова отражает марсианские реалии. Но то, что он сделал, парапсихологи называют психографией или автоматическим письмом. Причем доказывают на многочисленных примерах, что тексты или рисунки, созданные таким странным образом, нередко несут достоверную информацию...

Несмотря на то что предсказания Нострадамуса касаются в основном Франции, мы найдем у него немало интересного и о нашей стране. Например, об Октябрьской революции: «И в октябре вспыхнет великая рево-

люция, которую многие сочтут самой грозной из всех когда-либо существовавших. Жизнь на земле перестанет развиваться свободно и погрузится в великую мглу... И продлится это 73 года и 7 месяцев».

Нынешние астрологи трактуют это не совсем ясное предсказание таким образом, что в июне 1991 г. должен был закончиться «октябрьский» период нашей истории. Выводы о точности предсказания могут сделать сами читатели.

Саму же новую эпоху астролог охарактеризовал так:

*Догматиком создана новая вера.
Все зрелища славят великий обман.
Зверей благородною меркою меряют,
И зло как добро преподносится нам.
И еще:*

*Славянский народ под ненастливым
знаком,*

учились охранять свой внутренний мир от обид и чужеродного влияния, то дети еще не очень хорошо это умеют делать — об этом всегда нужно помнить. Не пытайтесь вторгнуться в сокровенный мир вашего ребенка, уважайте его секреты. Этих детей нельзя пугать, над ними нельзя смеяться. Зато эти дети очень покладисты с теми людьми, которые их любят. Любите своего ребенка, старайтесь видеть в нем только хорошее, и вы сможете добиться от него всего, чего захотите. Детей, родившихся под знаком Рака, нельзя принуждать к общению с теми, кто им не нравится, они могут от этого заболеть. Эта осо-

бенность может привести к трудным ситуациям в школе: если у ребенка нелады с каким-то предметом, то, скорее всего, причина лежит в том, что у него не сложились отношения с учителем. Если учитель хоть раз позволил себе высмеять этого ребенка или высказать убеждение, что перед ним ленивый, тупой ученик, то он всегда будет видеть перед собой только ленивого и тупого ученика, потому что ребенок просто теряет всякую способность соображать в присутствии человека, который к нему плохо относится (даже если ребенку это только кажется). Может быть еще одна причина плохой успеваемо-

сти: он что-то пропустил и теперь не понимает (но только не лень). Если вы хотите, чтобы ваш ребенок превратился из отстающего ученика в успевающего, боюсь, что у вас единственный выход — нанять репетитора. Если нет репетитора, тогда берите в руки учебник и сами разбирайтесь в этом предмете. Дети очень восприимчивы к вашему настроению и, если вы нервничаете, сами начинают нервничать. Пусть в конфликтной ситуации разбирается тот из родителей, который поспокойнее. Не ругайте и не наказывайте вашего ребенка, если он ведет себя не так, как вам хочется. Достаточно показать

Портреты правителей Древнего Рима

Исторические задачи

АЛЕКСАНДР ЛИТВИНОВ,
заслуженный учитель школы
Российской Федерации

ЗАДАЧА 1. Император, который за время своей власти ни разу не был в Риме.

Он родом из фракийского селения, в раннем детстве был пастухом. Выделялся своим огромным ростом, среди всех воинов славился своей храбростью, отличался мужественной красотой, неукротимым нравом, был суров, презрителен в обращении, высокомерен, но часто тем не менее проявлял справедливость.

Он пользовался большой популярностью в армии благодаря своей исключительной физической силе. Он считался самым храбрым воином в римской армии. Его называли именами отважных воинов греческой мифологии — Геркулесом, Ахиллом, Гектором.

За все время, пока ему принадлежала императорская власть, он ни разу не появился в Риме. Сенат он откровенно презирал и не удостоил его посещения. Все свои силы он употребил на войны с германцами, сарматами, даками.

Его отличали нечеловеческая жестокость и полное отсутствие интеллекта. Для того чтобы скрыть незнатность своего происхождения, он уничтожил всех, кто знал об этом. Он не терпел возле себя ни одного знатного человека.

Он не пропускал ни одного повода проявить свою жестокость. Поэтому римляне задумали избавиться от него. В 238 г. в Северной Италии озверевшего императора и его сына-соправителя убили.

ЗАДАЧА 2. Правитель, имя которого превратилось в титул.

Он получил прекрасное образование, которое в те времена заключалось в изучении греческого языка, литературы, философии, истории и в овладении ораторским искусством. Из всех ораторов своего времени он уступал только Цицерону.

Главной движущей силой всей его жизни было непомерное властолюбие. Уже в молодости он был не только смелым, но и находчивым человеком. Это его качество ярко проявилось при таких обстоятельствах: в 78 или 77 г. до н. э. в Эгейском море его захватили пираты и продали бы в рабство, если бы он не откупился от них. Тридцать восемь дней пробыл он у пиратов, пока его люди искали деньги. Тридцать восемь дней он вел себя так, как если бы они были его телохранителями, а не он их пленником, и без малейшего страха забавлялся и шутил с ними.

Как человек умный и хорошо владеющий собой, он не был бессмысленно жестоким и никогда не позволял себе опускаться до садизма. Он всегда умел держать себя достойно и не давал злым чувствам овладеть собой.

Когда в Риме скончался великий понтифик, который официально считался верховным жрецом государства, он выставил свою кандидатуру на выборах и победил.

На пути к высшей власти у него были сверхмощные соперники: враждовавшие между собой фантастически богатый Красс и знаменитый полководец Помпей, фактически почти хозяин Рима. Ему удалось их примирить, и три самых могущественных человека заключили между собой тайный союз, триумвират, с целью ниспровержения власти аристократии и установления своей власти.

С помощью Помпея и Красса он был избран в консулы в 59 г. до н. э. Затем в течение 10 лет он управлял провинцией Галлией. Оружием и конем он владел замечательно, выносливостью обладал удивительной. В походе шел всегда впереди войска, обычно пеший, лишь иногда ехал на коне, с непокрытой головой в любую погоду. В еде был непритязателен, вина пил очень мало, этого не отрицали даже враги.

Когда срок полномочий его в Галлии истек, сенат постановил, чтобы он сложил с себя командование, выпустил все свои войска и как частный человек вернулся в Рим. Это было началом войны. Это понимали и он, и Помпей. И она началась. Война, в которой он победил и вступил в должность диктатора. Потом еще будут войны, будут триумфы в честь побед над Египтом, над Фарнаком, в Понте и над приверженцами Помпея в Северной Африке.

После триумфов принялся раздавать воинам подарки. На двадцати двух тысячах столах было устроено угощение для всех граждан.

Его выбрали диктатором пожизненно. Друзья просили, чтобы он окружил себя телохранителями. Он не соглашался, заявляя, что лучше один раз умереть, чем постоянно ожидать смерти.

У него были грандиозные планы, но им не суждено было сбыться.

Многие говорили, что какой-то гадатель предсказал ему, что в иды марта (15-го числа) ему следует остерегаться большой опасности. Когда наступил этот день, он, отправляясь в сенат, поздоровался с предсказателем и шутя сказал ему: «А ведь мартовские иды наступили!» — на что тот спокойно ответил: «Да, наступили, но не прошли!» В этот же день он был убит заговорщиками.

На протяжении всей истории Римской империи все императоры носили его имя; оно стало нарицательным и превратилось в титул.

ЗАДАЧА 3. «Скорее гладиатор, чем император».

Он обладал красивой внешностью, стройной фигурой, большой физической силой и изумительной ловкостью. Этим его достоинства исчерпывались.

При нем в Риме за деньги продавалось все: судебные решения, смертные приговоры, помилования, административные должности и даже провинции.

Вступив на путь умопомрачительной распущенности, сам провозгласил себя римским Геркулесом, повелел водрузить в Риме статуи, изображающие его в виде Геркулеса в шкуре льва, и приносить ему жертвы как богу.

Он был первым императором, который вышел на арену амфитеатра как борец с дикими зверями и как гладиатор. Всех зверей он поражал копьем или дротиком с первого удара. По свидетельству его биографа, он выступал на арене как гладиатор 735 раз, жестоко убив тысячи животных.

31 декабря 192 г. он был убит в результате заговора.

Он был сыном Марка Аврелия: отец желал смерти сына, так как предвидел, что тот будет таким, каким он и оказался после смерти отца.

ЗАДАЧА 4. Император-философ.

Он получил прекрасное образование. С двенадцати лет приступил к серьезному изучению философии и занимался ею всю жизнь. Он был человеком нравственным, скромным и отличался исключительной стойкостью в перенесении превратностей жизни.

После его смерти обнаружили написанное им по-гречески философское сочинение «К самому себе», поэтому он вошел в историю как император-философ.

Он постоянно повторял изречение Платона: «Государства процветали бы, если бы философы были властителями или если бы властители были философами».

По свидетельству античных историков, он был честным без непреклонности, скромным без слабости, серьезным без утрюмости. К народу он обращался так, как это было принято в свободном государстве.

Он обладал всеми добродетелями и божественным умом и являлся как бы защитником людей от всех общественных бедствий. А на долю римлян в его правление выпадало много несчастий; жизнь заставила императора-философа быть отважным воином и осмотрительным правителем.

ЗАДАЧА 5. Император по прозвищу... «Сапожок».

Он родился в 12 г. и детство провел в военных лагерях, так как его мать постоянно сопровождала своего мужа. Родители, стремясь завоевать популярность среди воинов, одевали сына в военную одежду; специально сшитые для него крохотные сапожки вызывали у воинов столь большое удивление, что они ласково прозвали его Сапожок. Под этим именем он и вошел в историю.

Когда он был провозглашен императором, народ встретил эту весть с большой радостью, ибо всеобщей любовью и уважением пользовались его родители.

Ликование было столь велико, что менее чем за три месяца в знак благодарности богам было принесено в жертву более 160 тысяч животных.

Начало правления его было как будто хорошим: он много раз устраивал роскошные зрелища и обильные раздачи продовольствия. Но затем... Он потребовал, чтобы ему поклонялись как богу, и постоянно повторял слова из одной трагедии: «Пусть ненавидят, лишь бы боялись!»

Ему была присуща поистине сумасшедшая алчность и расточительность. Когда у него родилась дочь, он потребовал от римского народа денежных подношений на ее воспитание и приданое.

В первый день нового года он встал на пороге своего дворца и ловил монеты, которые проходящий толпами народ сыпал ему из горстей и подолов. Чтобы почувствовать эти деньги, он рассыпал огромные кучи золотых монет по широкому полу и часто ходил по ним босиком или подолгу катался по ним всем телом.

Он ввел невероятное количество налогов, требовал, чтобы знатные богатые люди в своих завещаниях делали бы его сонаследником, а потом объявлял их преступниками, осуждал на смерть и завладевал имуществом.

Гладиатор и возница, певец и плясун, он сражался боевым оружием, выступал наездником в цирке, а пением и пляской он так наслаждался, что даже на всенародных зрелищах не мог удержаться от того, чтобы не подпеть трагическому актеру и не вторить у всех на глазах движениям плясуна. (Надо иметь в виду, что древние римляне в быту отнюдь не увлекались пением, а танцы для мужчины считались занятием позорным.)

Жестокий произвол, откровенный садизм и сумасшедшие выходки римляне терпели около четырех лет, а в 41 г. заговорщики убили его в одном из темных переходов дворца.

Итак, назовите имена правителей Древнего Рима.



ЗАДАЧА 1. Предполагалось, что таким образом император поддерживал мир и благоденствие во всей империи, так как повернись случайно в ту или в другую сторону или останови он подольше взгляд на какой-то части своих владений, возникало опасение, что на страну надвинется война, голод, пожар или другое великое бедствие. Позднее оказалось, что тем щитом, который своей неподвижностью способен сохранять мир, была имперская корона.

ЗАДАЧА 2. Для того чтобы вылечить императора, врач пригласил придворного шута, чьи проделки вызвали у повелителя искренний смех, и нарыв на губе лопнул. Интересно и такое обстоятельство: если император Кореи соизволял сам прикоснуться к кому-нибудь, то место, к которому монарх притронулся, становилось святым, и лицо, удостоившееся такой чести, всю остальную жизнь должно было носить знак отличия (как правило, шнурок из красного шелка).

ЗАДАЧА 3. После того как новгородцы поставили большие паруса, они обвязали ладьи (по бокам) вязанками хвороста, чтобы устойчивее стояли на воде. И выплыли ладьи в море.

ЗАДАЧА 4. Разбирая часть городской стены, горожане хотели под-

ОТВЕТЫ НА ЗАДАЧИ, ОПУБЛИКОВАННЫЕ В № 2, 1994 г.

черкнуть, что город, имеющий таких защитников, не нуждается в укреплениях.

ЗАДАЧА 5. В «Ли-Цзи» — «Книге ритуалов» говорилось: «Что касается девяностолетнего старца, то император, если желает его о чем-нибудь спросить, сам отправляется в его дом».

ЗАДАЧА 6. Название города Мирмекий происходит от греческого слова «мирмекс», что в переводе означает «муравей», который и символизировал название этого МАЛЕНЬКОГО города.

ЗАДАЧА 7. Среди семерых животных назван и человек. Можно предположить, что это раб. Рабов эксплуатировали, их положение было близко к положению домашних животных. Можно сделать вывод о появлении неравенства людей в Древней Индии.

ЗАДАЧА 8. Итак, давайте порассуждаем. Перед нами скелет древнего человека без правой руки, который нашли археологи. При изучении скелета археологи установили, что погиб он, когда ему было около пятидесяти лет, а

руку потерял в молодости, допустим, в 20 лет. Значит, что в течение почти 30 лет коллектив заботился о своем сородиче, потому что охотиться без правой руки он не мог. Если бы ему не приносили еду, он бы не дожил до 50-летнего возраста. Можно сказать, что люди в этом коллективе жили дружно и сочувствовали друг другу. И понятия «милосердие», «сострадание» имеют тысячелетнюю историю.

ЗАДАЧА 9. Кукуруза, бобы и тыква — эти три культуры североамериканские индейцы-ирокезы считали особым даром Великого духа и объединяли их под именем Трех сестер. И это неудивительно, так как именно эти культуры играли очень важную роль в питании индейцев. Несколько видов бобов составляли чрезвычайно питательное добавление к пище благодаря высокому содержанию в них белков. Важным в питании было мякоть, сок, молодые стебли тыквы. Кроме того, тыква использовалась и как посуда. Но «королевой» стола можно назвать кукурузу. Белая кремнистая была излюбленным сортом для кукурузной каши, красная кукуруза шла преимущественно для поджаривания и сушки, а белая кукуруза больше всего ценилась у индейцев, так как из нее пекли хлеб.

ЗАДАЧА 10. Буддисты считали, что «свет дает мудрость человеческому разуму», поэтому в их храмах перед изображениями Будды всегда горит огонь.

ЗАДАЧА 11. В жизни египетского земледельца бык, тянущий упряжку с плугом, был главной фигурой. От него зависело благополучие, жизнь семьи, да и не только семьи, а всей земледельческой и скотоводческой страны.

Египтяне не просто поклонялись этому священному животному, они считали быка Аписа одним из главных богов. Жрецы разработали пышные религиозные церемонии и установили праздники в честь Аписа. Для него выстроили храмы, поражающие своим великолепием и богатством.

ЗАДАЧА 12. Славяне использовали шест, так как его легко можно было поднять вверх и спрятать в ветвях сосны, и дозорный был как в крепости. Сигнальный костер разжигали на вышке с тем условием, чтобы он был с густым дымом. Именно густой дым и был сигналом для соседей о надвигающейся опасности.

ЗАДАЧА 13. Закругленный конец стила служил для заглаживания воска. Человек получал написанное на цере письмо, читал его, потом заглаживал воск и

мог тут же писать ответное послание.

«Чаще оборачивай стиль!» — советовали римские поэты тем, кто еще только начинал писать стихи. «Чаще оборачивай стиль!» — это значит чаще стирай, продумывай, пиши заново.

А. ЛИТВИНОВ,
г. Лабинск
Краснодарского края



КАК БОБЕР СТРОИЛ ДОМ...

Дорогие друзья!

Сегодня мы снова встречаемся на страницах нашего журнала в клубе «ЭКО». Сказка, которую расскажет вам труженица Пчела, не совсем обычная. В ней все очень похоже на нашу всамделишную жизнь.

Читайте не торопясь, помните, что занятия в нашем клубе «ЭКО» познакомят вас с элементарными экономическими представлениями, помогут разобраться во многих понятиях и вопросах.

Итак, начинаем!

РАССКАЗ ТРУЖЕНИЦЫ ПЧЕЛЫ

Сегодня я расскажу вам очень смешную историю, которая произошла с одним моим знакомым — Бобром-Недотепой. Я встретила его впервые на берегу лесного ручья, куда прилетела узнать, как дела у подружки-водомерки. Водомерка как раз с Бобром болтала и меня с ним познакомила. Бобер мне так и представился: «Недотепа».

С тех пор мы с Бобром стали дружить. И никак я не могла понять, почему Бобра Недотепой зовут? Дело свое прекрасно знал. Что угодно построить мог: и плотину на речке, и дом на полянке. А лесные жители все равно — Недотепа да Недотепа.

И долго я над этой загадкой голову ломала бы, если бы не согласился однажды Бобер-Недотепа Зайцу дом строить.

Стали Бобер с Зайцем договариваться. «Что тебе для строительства надо?» — Заяц спрашивает.

— Ничего, только покажи, где дом ставить.

Показал Заяц Бобру полянку у реки, где дом стоять должен, и снова спрашивает:

— А сколько времени тебе на строительство понадобится?



— Дней пять.

— А сколько я тебе заплатить должен?

Тут Бобер немного задумался, чтоб и лишнего с Зайца не потребовать, и себя не обидеть, и сказал:

— Сто рублей заплатишь, я буду доволен.

На том и порешили. На следующий день пришел Бобер на поляну — пора строительство начинать. Начинать-то пора, но из чего строить, если бревен нет? Эх, спрашивал Заяц, что для строительства надобно, нужно было про бревна сказать. Теперь уж делать нечего — надо бревна искать. Конечно, может Бобер и сам деревья навалить, на бревна распилить, но на эту работу дней десять уйдет. А Зайцу он через пять дней обещал строительство закончить.

II отправился Бобер на рынок дерева покупать. Там Медведь как раз елками да березами торговал, двадцать рублей за бревна запросил. Договорился Бобер о покупке, полез в кошелек — а там только три гроша заваялось. Эх, спрашивал Заяц, что для строительства надобно, нужно было денег попросить. Да что ж теперь зря тужить — надо денег одолжить. Пришел Бобер ко мне, дала я ему на всякий случай не двадцать, а целых сто рублей, и, как вы сейчас поймете, правильно сделала.

Купил Бобер бревна, но из них еще досок напилить надо, да как это сделать, если ни топора, ни пилы у него нет — старые сломались, а новыми не обзавелся. Эх, спрашивал Заяц, что для строительства надобно, нужно было про топор да пилу сказать. Да что ж теперь себя корить — надо инструмент купить. Еще двадцать рублей Бобер за топор да пилу Лисе-продавщице отдал.

Целый день у Бобра на покупки ушел, а сделать ничего не успел. Ночь кое-как скоротал, утром прибежал дом строить. И тут Бобер обнаружил, что посреди полянки кочка торчит, работе мешает. Надо кочку убрать, но Бобер-то строить умеет, а вот в земле рыться не научен. Эх, спрашивал Заяц, что для строительства надобно, нужно было помощников потребовать. Да что ж теперь зря горевать — надо кротов звать. Позвал Бобер Крота, тот за свою работу двадцать рублей попросил. На том у Бобра второй день и закончился.

На третий день Бобер бревна рубил да доски пилил. На четвертый — собрался дом ставить, из досок стенки сколачивать. Кинулся — а гвоздей нет. Эх, спрашивал Заяц, что для строительства надобно, нужно было тогда о гвоздях вспоминать. Да что ж теперь себя ругать, нужно снова на рынок бежать. На гвозди Бобер еще десять рублей истратил, да времени

полдня ушло. К вечеру успел только стены поставить.

Наступил последний, пятый день. Пора крышу настилать, стекла в оконные рамы вставлять. Да только у Бобра ни шифера, ни стекол нет. Эх, спрашивал Заяц, что для строительства надобно, нужно было шифер и стекло заказать. Да что ж теперь себя укорять, надо оплошность исправлять. Помчался Бобер снова на рынок да последние тридцать рублей за шифер и стекло отдал. К концу дня только-только успел крышу и окна закончить.

Наступило утро шестого дня. Пришел на полянку Заяц — дом стоит, а жить в нем нельзя: пол не покрашен, печки нет, строительный мусор не убран. В общем, еще дня на два работы. Ласточкам-печникам за работу опять платить придется. Покачал Заяц головой, обозвал Бобра недотепой. Грустный и виноватый вид был у Бобра. «Эх ты, — сказал Заяц, — слово-то не сдержал, денег-то тебе и платить не стоило бы, да жаль мне тебя». Заплатил Заяц Бобру сто рублей, как договаривались, Бобер мне долг отдал, а сам ни с чем и остался.

Вот тогда-то я поняла, почему Бобра все недотепой зовут. Ведь коли ты что-нибудь делать затеваешь, то сперва подумай, посчитай, сколько денег и времени тебе на это понадобится, прикинь, чья помощь тебе потребуется. А если работу не для себя, а для кого-нибудь другого делаешь или то, что делаешь, продавать собираешься, то о цене подумай. Если не хочешь слыть недотепой, как мой друг Бобер, то все затраты на материалы, инструменты и оплату труда работников посчитай и цену немного побольше полученной суммы назначь, чтобы прибыль получить.

Л. Кнышева, О. Меньшикова,
Т. Синицкая — экономисты

БИБЛИОТЕКА СТАРОГО НУМИЗМАТА

— Я рад, ребята, что вам нравятся мои рассказы. Но на сегодня довольно терминов. Давайте немного почитаем. Тем более что эта книга имеет отношение и к вашим путешествиям, и к экономике.

Старый нумизмат подошел к книжному шкафу и после недолгих поисков достал тонкую книжечку, на обложке которой был нарисован длинноволосый мальчик в одежде из звериной шкуры.

— Автор этой книги — Д'Эрвильи, а называется она «Приключения доисторического мальчика». Вы не читали ее?

— Нет.

— Я вам очень советую ее почитать. Главный герой книги — мальчик Крек. Сегодня я прочитаю вам только некоторые отрывки из книги, а вы попытайтесь сами догадаться, о каких экономических терминах и явлениях идет в них речь. Согласны?

— Конечно, согласны.

— Тогда начнем.

Только через эту темную дыру входили и выходили суровые обитатели пещеры, через нее они получали воздух и свет, из нее вырывался наружу дым очага, на котором днем и ночью старательно поддерживали огонь.

У подножия зияющего отверстия лежали огромные камни, они служили чем-то вроде лестницы.

На пороге пещеры показался высокий сухощавый старик с загорелой морщинистой кожей. Его длинные седые волосы были приподняты и связаны пучком на темени. Его мигающие красные веки были воспалены от едкого дыма, вечно наполняющего пещеру. Старик поднял руку и, при-

крыв ладонью глаза под густыми, нависшими бровями, взглянул по направлению к реке. Потом он крикнул:

— Крек! — Этот хриплый отрывистый крик походил на крик вспугнутой хищной птицы.

«Крек» означало «птицелов». Мальчик получил такое прозвище не даром: с самого детства он отличался необычайной ловкостью в ночной ловле птиц, он захватывал их сонными в гнездах и с торжеством приносил в пещеру. Случалось, за такие успехи его награждали за обедом изрядным куском сырого костного мозга — почетного блюда, приберегаемого обычно для старейшин и отцов семейства.

Крек гордился своим прозвищем: оно напоминало ему о ночных подвигах.

Мальчик обернулся на крик, мгновенно вскочил с земли и, захватив связку камыша, подбежал к старику.

У каменной лестницы он положил свою ношу, поднял в знак почтения руку ко лбу и произнес:

— Я здесь, Старейший! Чего ты от меня желаешь?

— Дитя, — ответил старик, — все наши уши еще до зари в лес на охоту за оленями и ширококорогими быками. Они вернутся только к вечеру, потому что — запомни это — дождь смывает следы животных, уничтожает их запах и уносит клочья шерсти, которые они оставляют на ветвях и корявых стволах деревьев. Охотникам придется много потрудиться, прежде чем они встретят добычу. Значит, до самого вечера мы можем заниматься своими делами. Оставь твой тростник. У нас довольно древков для стрел, но мало каменных наконечников, хороших резцов и ножей: все они обточились, зазубрились и обломались.

— Что же ты повелишь мне делать, Старейший?

— Вместе с братьями и со мной ты пойдешь вдоль Белых холмов. Мы запасемся большими кремнями, они часто попадают у подножия береговых утесов. Сегодня я открою тебе секрет, как их обтесывать. Уже пора, Крек. Ты вырос, ты силен, красив и достоин носить оружие, сделанное собственными руками. Обожди меня, я пойду за другими детьми.

— Слушаюсь и повинуюсь, — ответил Крек, склоняясь перед стариком и с трудом сдерживая свою радость.

Здесь им нечего было бояться. Кругом поднимались крепкие каменные стены, а яркий огонь нежно ласкал и согревал их.

Огонь — лучший друг человека: он побеждает холод, он отпугивает диких зверей. Но есть один враг, против которого бессилён даже огонь.

Этот вечный враг подстерегает человека и несет ему гибель, стоит только перестать с ним бороться, — этот вечный враг всегда и во все времена был врагом жизни вообще.

Имя этому неумолимому врагу, этому жадному тирану, который даже и в наши дни продолжает свои опустошительные набеги на земли и истребляет тысячи людей, имя ему — голод.

Прошло четыре долгих дня с тех пор, как дети вернулись в пещеру, а охотники — деды и отцы — все еще отсутствовали.

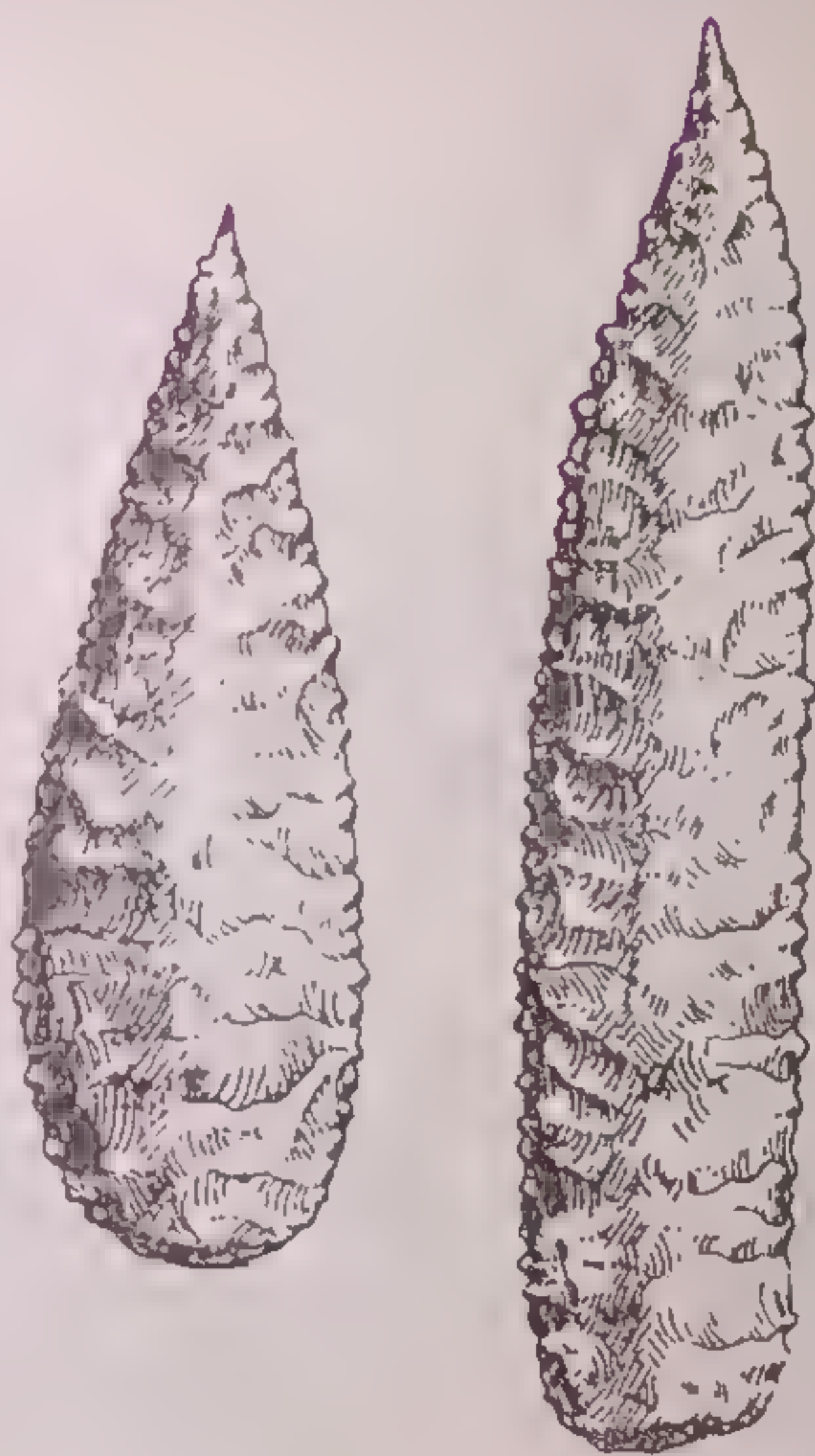
Не заблудились ли они в лесу, несмотря на свою опытность? Или их охота оказалась безуспешной? Или они напрасно рыскают до сих пор по лесу? Никто не знал этого.

Впрочем, и Старейший, и матери, и дети привыкли к таким долгим отлучкам отцов. Они знали: охотники ловки, сильны, находчивы — и совсем не беспокоились о них. Оставшихся дома одолевали другие заботы: все запасы пищи в пещере иссякли.

Небольшой кусок протухшей оленины — остаток от прошлой охоты — съели еще в первые дни.

В пещере не оставалось ни кусочка мяса, приходилось приниматься за свежие шкуры, отложенные для одежды.

Маленькими плоскими камнями с искусно зазубренными острыми краями женщины соскоблили шерсть и отделили жилки с тяжелых шкур. Затем они разрезали кожи на небольшие куски. Эти еще покрытые пятнами крови куски вымочили в воде и варили их до тех пор, пока они не превратились в густую клейкую массу.



Грубые орудия первобытного человека

Нужно заметить, что этот отвратительный суп варился без горшка. Изготавливать глиняную посуду люди научились гораздо позже, чем орудия из грубо обтесанного и оббитого камня.

В пещере Крека воду кипятили в искусно сплетенных мешках-корзинах из древесной коры, такой мешок, разумеется, нельзя было ставить на горящие уголья, чтобы нагреть воду, в мешок бросали один за другим докрасна раскаленные на огне камни. В конце концов вода закипала, но какой мутной и грязной становилась она от золы.

Несколько корней, с трудом вырванных из замерзшей земли, были съедены.

Гель принес какую-то отвратительную рыбину. Это было все, что ему удалось поймать после долгих и тяжелых усилий. Но и эту жалкую добычу встретили с радостью. Ее тотчас же разделили и тут же съели: рыбу даже не потрудились поджарить на углях. Но рыба была небольшая, а голодных ртов много. Каждому досталось по крохотному кусочку.

Старейшие, желая хоть чем-нибудь занять измученных голодом обитателей пещеры, решили раздать всем какую-нибудь работу. Об этих работах мы поговорим позже, а пока рассмотрим пещеру.

Наше счастье, что мы можем проникнуть туда только мысленно. Иначе мы, наверное, задохнулись бы от ужасающего зловония и спертого воздуха, царивших в этом мрачном убежище первобытных людей.

Некогда почвенные воды вырыли в толще мягкой горной породы обширный глубокий погреб. Главная пещера сообщалась узкими проходами с другими, более мелкими пещерами. Со сводов, потемневших от дыма, свешивались сталактиты и падали тяжелые капли воды. Вода просачивалась повсюду, стекала по стенам, накапливалась в выбоинах пола. Правда, пещера спасала первобытного человека от свирепого холода, но это было нездоровое сырое жилище. Обитатели ее часто простужались, болели. В наше время ученые нередко находят в таких пещерах вздутые, изуродованные кости.

Но вернемся в жилище Крека. Вдоль стен главной пещеры на грязной, покрытой нечистотами земле лежали кучи листьев и мха, прикрытые кое-где обрывками звериных шкур,— постели семьи.

Посреди пещеры возвышалась глубокая и большая куча пепла и сальных потухших углей, с краю она была чуть теплая, но посредине горел небольшой костер. Крек, дежурный хранитель огня, беспрестанно подбрасывал

хворост, вытягивая его из лежавшей рядом связки.

Среди пепла и углей виднелись разные объедки и отбросы: обглоданные кости, расколотые в длину, с вынутым мозгом, обгорелые сосновые шишки, обуглившиеся раковины, пережеванная кора, рыбы кости, круглые камни и множество кремней разной формы.



Древний человек за изготовлением каменных наконечников для стрел

Эти обломки кремней — остатки обеденных «ножей», резцов и других орудий. Кремневые орудия очень хрупки, и они часто тупились и ломались. Тогда их просто бросали в мусорную кучу.

Л. КНЫШОВА, О. МЕНЬШИКОВА,
Т. СИНИЦКАЯ — экономисты.
(Продолжение следует).

АВТОНОМНАЯ ГИМНАСТИКА

ВЛАДИМИР ФОХТИН

Упражнения для развития мышц шеи

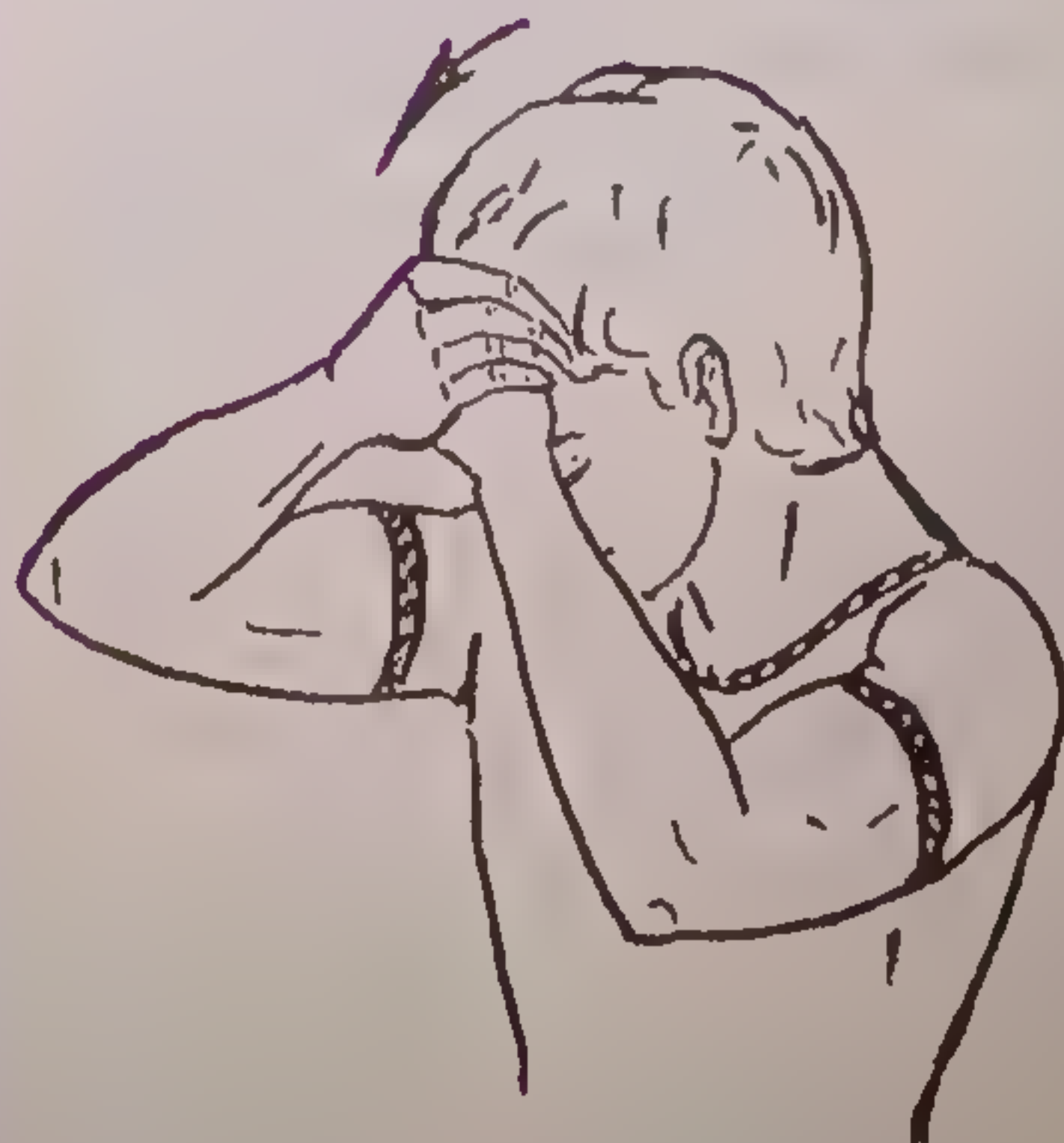
Мышцы шеи — это сложнейшая композиция мышечных пучков, «обслуживающих» состоящий из семи позвонков шейный отдел позвоночника. Являясь как бы продолжением мышц туловища, они удерживают голову в вертикальном положении, обеспечивают ее повороты и наклоны. Биомеханическая проработка мышц шеи — главное условие сохранения нормальных функций всех элементов центральной нервной системы, расположенных в указанном отделе. Регулярная тренировка мышц шеи важна и с точки зрения положительного воздействия на состояние кровеносных сосудов и артерий, питающих головной мозг. Развитие дегенеративных процессов в шейном отделе позвоночника может привести к потере комфортного положения корешков спинно-мозговых нервов, т. е. нарушению нормального кровоснабжения головного мозга и, следовательно, хроническим головным болям. Чтобы хороший тонус мышц шеи сохранялся как можно дольше, не забывайте выполнять развивающие упражнения ежедневно и даже несколько раз в день. Это поможет вам не только сформировать красивую осанку, но и сохранять хорошую подвижность шейного отдела позвоночника. Кроме того, эти



1 г



3 г



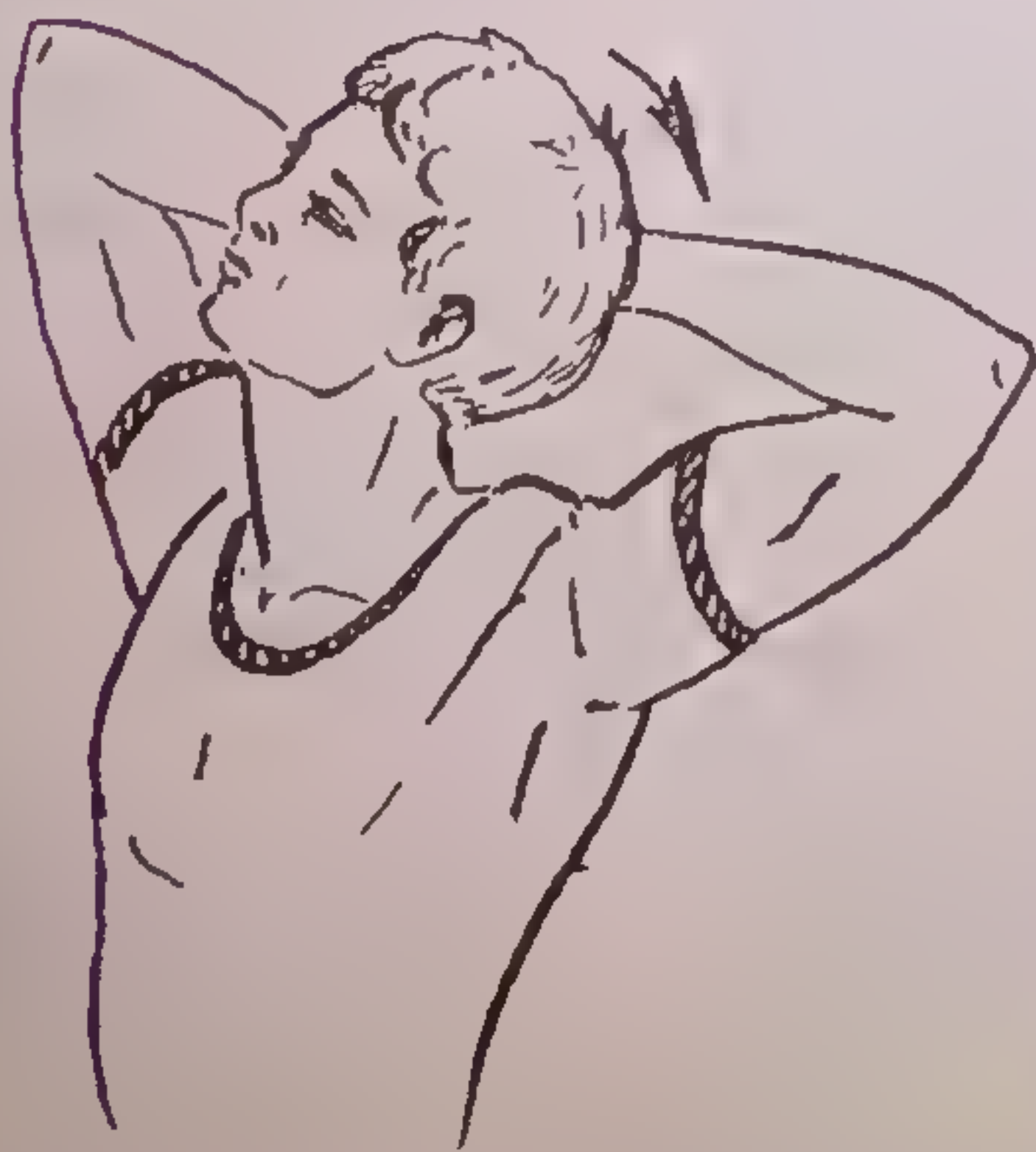
5 г



2 г



4 г



6 г

упражнения — хорошее средство тренировки вестибулярного аппарата — органа равновесия.

Если во время выполнения упражнений вы почувствуете какой-то дискомфорт в области шеи, то постарайтесь подобрать такую степень мышечного напряжения, чтобы избежать появления болезненных ощущений. В любом случае стремитесь во время занятий к полной амплитуде движений, стараясь в конечной фазе движений увеличивать мышечное напряжение.

Выполняя упражнения с дополнительным сопротивлением, соблюдайте принцип постепенности. Предлагаемые упражнения можно выполнять в любом положении: стоя, сидя и лежа. Сколько раз выполнять каждое упражнение, вы сможете определить сами. Общепринятое среднее число повторов от 5 до 8 и более.

Наклоните голову вперед-вниз до касания груди подбородком. В конечном положении как можно сильнее напрягите мышцы шеи, участвующие в движении. Первые движения выполняйте на среднем уровне мышечного напряжения, увеличивая его с каждым последующим повтором (рис. 1 г).

Наклоните голову назад, стремясь увидеть пространство позади себя. В конечном положении как можно сильнее напрягите мышцы шеи, участвующие в движении (рис. 2 г).

Наклоните голову вправо, в конце движения напряжение мышц должно быть наибольшим. Повторите упражнение в другую сторону (рис. 3 г).

Поверните голову вправо, заканчивая движение наибольшим мышечным напряжением соответствующих мышц. Повторите упражнение в другую сторону (рис. 4 г).

То же, что и в упражнении 1 г, но преодолевая сопротивление, создаваемое двумя руками (рис. 5 г).

То же, что и в упражнении 2 г, но преодолевая сопротивление, создаваемое двумя руками (рис. 6 г).

В КАКИЕ ИГРЫ

ИГРАЛИ НА РУСИ

В последние дни своего существования С.-Петербургский комитет грамотности остановил свое внимание на играх и развлечениях. Была образована комиссия, которая занялась рассмотрением существующих у нас игр, группировкой их, выделением из них непригодных к употреблению, оценкой образовательного значения каждой игры, определением условий для правильной постановки их и пр.

После закрытия комитета лица, вошедшие в состав комиссии, согласились продолжать работу частным образом и задались целью систематизировать игры и развлечения и составить из них возможно более полный сборник для практического употребления с образовательными целями.

Такой сборник русских игр был создан и вышел в свет в 1903 г. в С.-Петербурге. В нем было описано 563 игры.

«Бег»

Элементы — бег.

«Лошадки»

Младший возраст. Неограниченное число.

Элементы: Бег. Имитационные действия. Дей-

ствия по команде распорядителя.

Один из играющих или двое-трое, взявшись за руки, изображают лошадей, другой, прикрепив к «лошадям» вожжи, изображает кучера. Весь интерес игры заключается в беге.

При большом числе играющих выбирают еще «хозяина», который своими распоряжениями может разнообразить игру. Так, в игре «Лошади понесли!» при словах «хозяина»: «Понесла такая-то тройка!» или «Понесли все тройки!» — «кучера» названных троек выдерживают вожжи, и освобожденные «лошади» разбегаются. По приказу «хозяина»: «Взнуздать лошадей!» — «кучера» начинают ловить «лошадей», причем те «кучера», у которых «лошади» не понесли, выстраивают свои тройки, не освобождая их от вожжей, идут на помощь своим товарищам.

Пойманная «лошадь» отводится в очерченное место — конюшню.

Правила: 1) Запряженные «лошади» должны во всем повиноваться «кучерам».

2) «Кучера» должны повиноваться «хозяину».

3) Если понесли одну или несколько троек, каждую «лошадь» в отдельности может ловить только один «кучер»; если же разбежались все «лошади», каждую из них «кучера» могут ловить вдвоем или втроем.

4) Если «кучера» окружают «лошадей» цепью, «лошади» не имеют права прорываться сквозь цепь.

5) «Лошадь», отведенная в конюшню, не имеет права выбежать из нее.

6) «Лошади», оставленные своими «кучерами» в том случае, когда эти «кучера» идут на помощь товарищам, не имеют права убежать со своего места.

СПОСОБЫ УПРЯЖКИ

Упряжка одиночки

1) Веревку надевают на талию, но это не рекомендуется, потому что при такой упряжке перетягивается живот.

2) Веревка накидывается на шею сзади, а концы ее продеваются под мышки.

«Пара и тройка»

1) Все «лошади» берутся за руки; каждый из крайних держит в руках веревку; концы веревок передаются «кучеру».

2) Веревки привязываются к концам палки, за которую все «лошади» держатся руками.

ется брандмейстером, кроме конюшни очерчивается еще пожарная часть и т. д.

«Дорожки»

В и д о и з м е н е н и е

Младший возраст. Неограниченное число.

«Пожарная команда»

Элементы — те же.

Игра осложняется подражанием пожарной команде. Хозяин называ-

Элементы: Бег. Ловкость. Сохранение равновесия тела при постановке ног в одну линию.

Играющие делают на

земле извилистые дорожки различного рисунка, вроде приложенных, и затем бегают по ним до усталости (рис. 1 и 2). Дети любят эту игру за то, что она дает возможность на небольшом пространстве устроить очень длинный путь для бега; при этом они научаются делать на бегу ловкие и быстрые повороты.

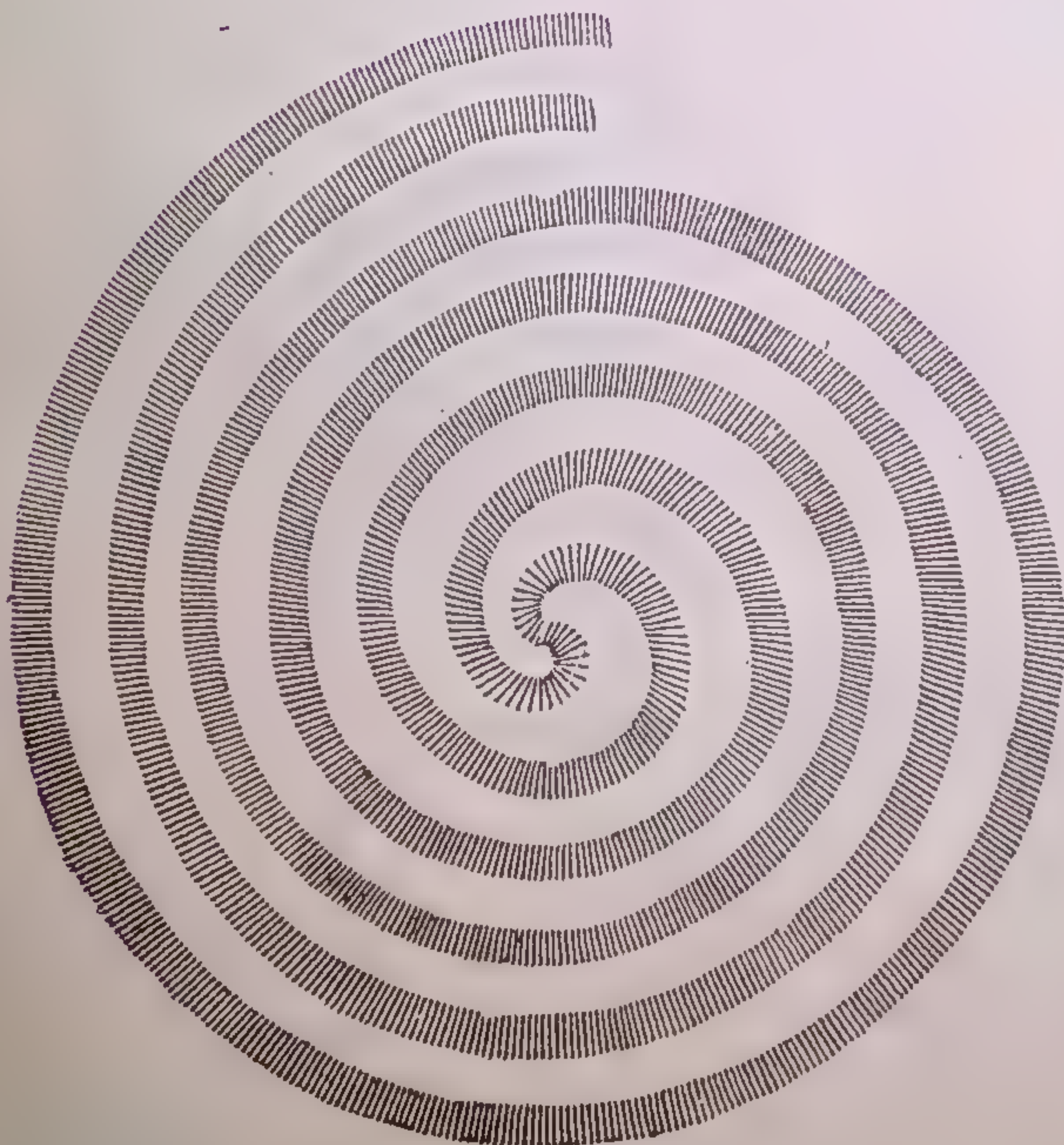


Рис. 1.

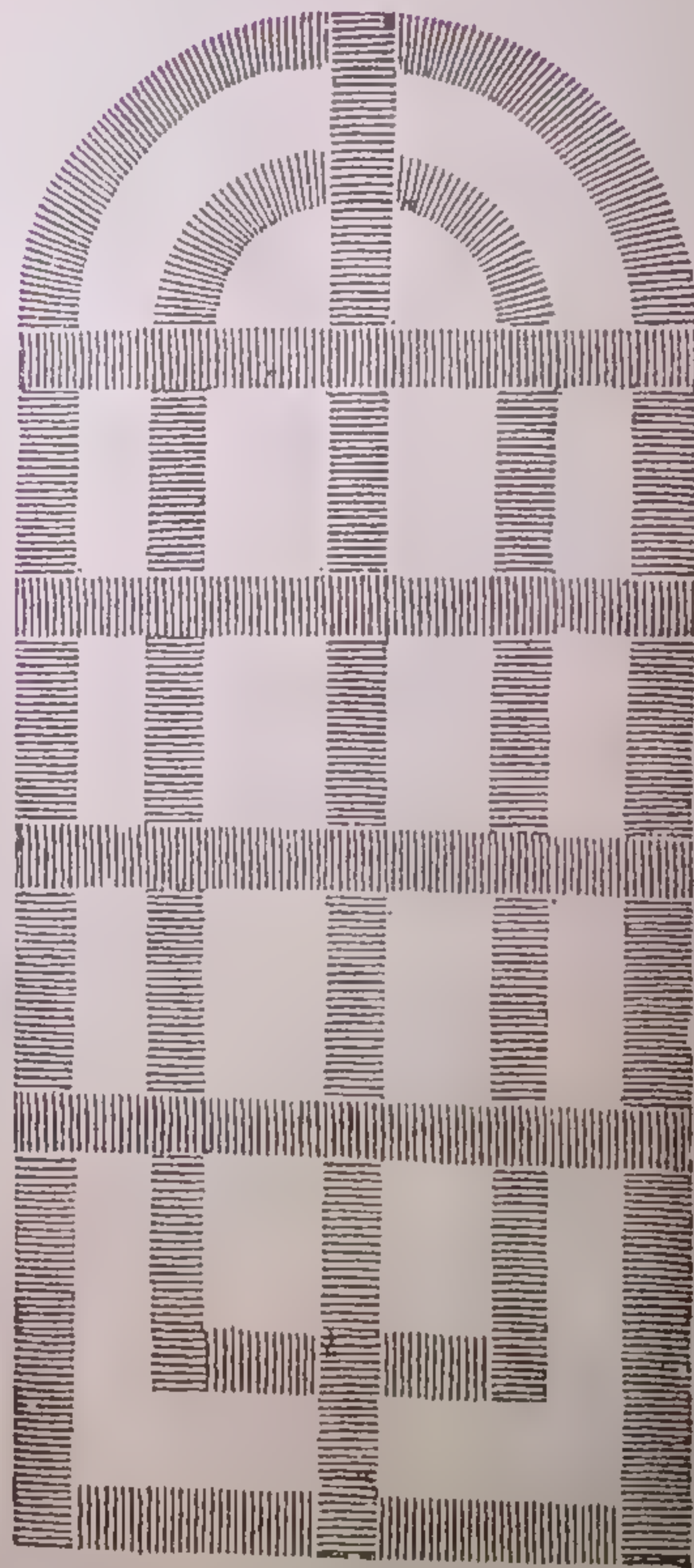
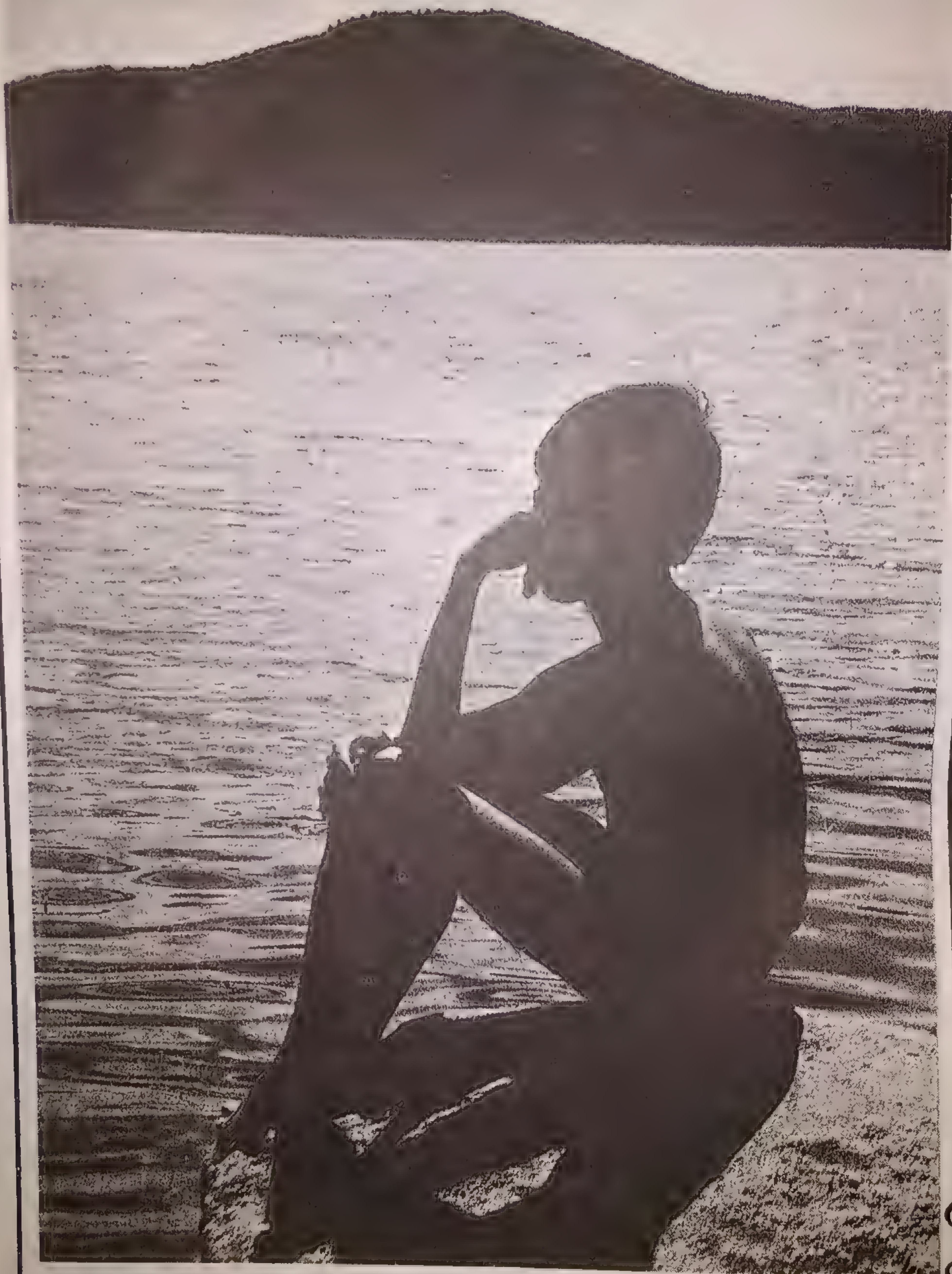
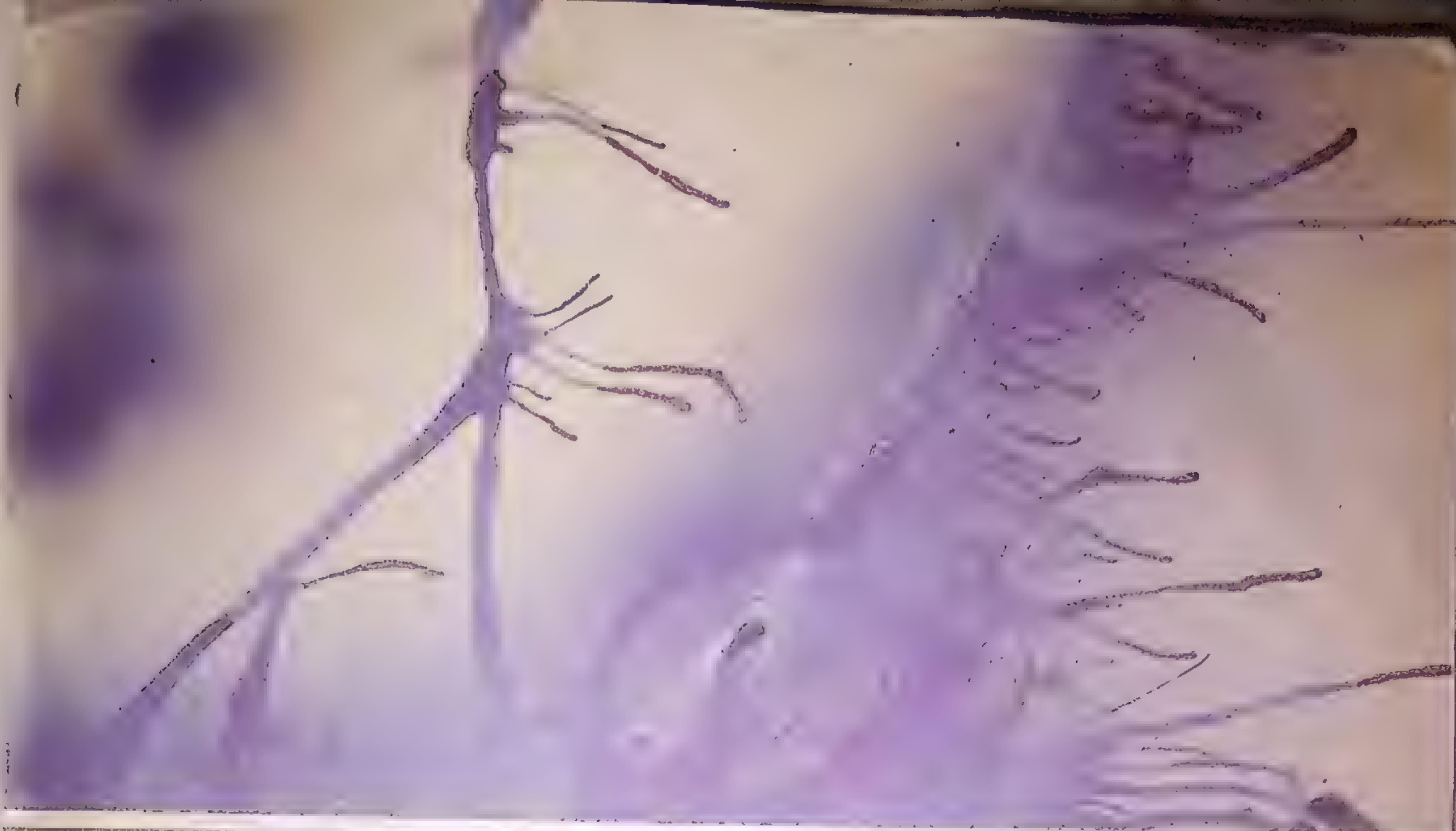


Рис. 2.



«МЕЧТАТЕЛЬ». Доброхотов Виталий, 13 лет.





Панченко Валерий, 15 лет. Фотостудия «Отражение»
Смирнова Ира, 14 лет. Фотостудия «Отражение» →

Подписано в печать с оригинала-макета 20.02.95. Формат 70x100/16. Бумага офсетная № 1.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 5,20. Тираж 5 000 экз. Заказ № 3713.
Редакция журнала «Народное образование».
117804, Москва, ГСП-7, ул. Кедрова, д. 8, кор. 2, комн. 47—48.
Тел. 129-27-90.

Чеховский полиграфический комбинат
Министерства печати и информации Российской Федерации.
142300, г. Чехов Московской области
тел. (272) 71-336 факс. (272) 62-536

Панченко Валерий, 15 лет. Фотоателье «Отражение»
Смирнова Ира, 14 лет. Фотоателье «Отражение»

Подписано в печать с оригинала-макета
Печать офсетная. Усл. печ. л. 5,20. Тираж 500 экз.
Редакция журнала «Народное образование»
117804, Москва, ГСП-7, ул. Кедровая, д. 5
Тел. 129-27-90.

Чеховский полиграфический комбинат
Министерства печати и информации России
142300, г. Чехов Московской области
Тел. (272) 71-336 Факс. (272) 62-056

Формат 70х100/16. Бумага офсетная № 1.
Заказ № 5773.



СТУДЕНЧЕСКИЙ МЕРИДИАН

ISSN 0321 — 3893 Ноябрь, 1990 г.

ГРАФИКА TULLIO PERICOLI

СЕМ

Так страшен кризис...

Рейтинг выбора или
как избежать
безработицы

«Это был крутой
фестиваль»

Зачегная книжка
президента





ФОТОРЕПОРТАЖ

«Это был крутой фестиваль...»

Ольга Боброва

Как невозможно передать словами весь блеск и настрой бразильского карнавала или испанской корриды, точно так же трудно рассказать о первом международном молодежном фестивале «Интерматрешка-90». Но тем не менее вместе с участницами фестиваля и фотокорреспондентами попытаемся немножко «объять необъятное».

Когда англичане кричали в экстазе восторга, несколько не уступая в этом многочисленному индейскому племени, а бразильцы свистом, громом аплодисментов и даже ламбадой поддерживали свою команду — только тут я почувствовала:

фестиваль устроен не зря. Непосредственность, раскованность, азарт, кураж — этим дышали в унисон сцена и зал. А это, согласитесь, в наше время редкость. Тем более, если учесть, что в зале находились наши и зарубежные студенты, которых чем-то удивить, мягко говоря, сложно.

Но тут публика была сражена. И чем?! Нашими русскими песнями, танцами, частушками — короче, нашей русской культурой. Прямо-таки нонсенс! Но нам к чудесам не привыкать. Это им, иностранцам, тяжело пришлось: они такого от нас не ожидали.



— Я уже ничему стараюсь не удивляться у вас в Союзе, — улыбнулась Джоргия, — но «Интерматрешка» меня поразила. Как говорит ваша молодежь, это был крутой фестиваль!

Действительно, итальянку Джоргию Гаравелли ничем «советским» не удивишь. В этом году она заканчивает филологический факультет Туринского университета, специализируется на русском языке, диплом будет писать о Добужинском... Но тут итальянский темперамент не оставил повода для сомнений: Джоргия в восторге. Да и не она одна. Вместе с ней это чувство разделяют девушки из Англии, Голландии, Мексики, Бразилии, Индии. Все они учатся и стажировались в московских вузах.

СтМ

Студенческий меридиан

Ежемесячный
общественно-политический
и литературно-художественный
журнал ЦК ВЛКСМ
и Госкомитета СССР
по народному образованию

Издается с января 1974 года.
1990, № 11, 1—80

Главный редактор
Юрий Ростовцев

Редколлегия:
Виктор Астафьев,
Анатолий Богомолов,
Феликс Волков,
Екатерина Гордеева,
Владимир Грошев,
Егор Исаев,
Анатолий Карпов,
Константин Лебединский,
Ярослав Микуляк
(заместитель главного
редактора),
Олег Михайлов.
Ирина Репина
(ответственный секретарь),
Александр Сельянов,
Станислав Смирнов,
Людмила Третьякова,
Ольга Чистенкова,
Андрей Шаронов,
Михаил Щипанов

Главный художник
Александр Архутин

Художественный редактор
Константин Кухтин

Технический редактор
Галина Белова

Наш адрес: 125015, Москва, Но-
водмитровская ул., д. 5а, «Студен-
ческий меридиан».

Рукописи не возвращаются. При
перепечатке ссылка на «Студен-
ческий меридиан» обязательна.
Телефон для справок: 285-80-71.

Сдано в набор 24.08.90. Подп. в
печ. 28.09.90. Формат 70×
100¹/₁₆. Бумага офсетная № 1.
Печать офсетная. Усл. печ. л. 6,5.
Усл. кр.-отт. 27,28. Уч.-изд.
л. 10,1. Тираж 1 150 000 экз. (1-й
завод 500 000 экз.) Заказ 2180.
Цена 30 коп.

Ордена Трудового Красного Зна-
мени издательско-полиграфичес-
кое объединение ЦК ВЛКСМ
«Молодая гвардия». Адрес:
103030, Москва, Сушеvская ул.,
д. 21.

© «Студенческий меридиан»,
1990 г.

Девчонки чувствуют себя «неформалами», потому что участвовали в неформальном празднике. Ведь фестиваль был посвящен весьма неожиданному «юбилею»: в этом году русской матрешке исполняется 100 лет. А праздновали матрешкин день рождения иностранки, от чего были в диком восторге.

Но это ведь мы довели их до жизни такой. Собственно, что мы им могли предложить в свободное от учебы время? Вечера дружбы, «бурную» деятельность в землячествах?.. Вот скукота-то... А в итоге получалось, что, проучившись в Союзе несколько лет, они знакомились с нашей культурой в музейно-экскурсионном и бытовом вариантах, так и не узнав нас до конца.

Фестиваль «Интерматрешка-

90» был первой попыткой изменить хоть в какой-то мере сложившееся положение. Его организаторами и учредителями стали: журнал «Студенческий меридиан», Союз советских обществ дружбы и творческое объединение «Импреса-рио Москвы».

А события разворачивались следующим образом. У нас, то бишь в журнале, родилась сама идея фестиваля. Его «крестный отец» и автор сценария писатель-сатирик Владимир Слуцкий. Это тот самый человек, который ведет раздел журнала — «Параллель».

Но идея без денег похожа на цветной сон. И нашему восторгу не было предела, когда заботливой «крестной матерью» стало рекламно-концертное объединение «Импреса-рио Мо-



сквы», которая и решилась взять «младенца» на содержание. Кто-то может подумать, что объединение это сделало сугубо из корыстных целей.

— Это наша благотворительная акция, — говорит директор «Импресарио» Евгений Моспанов. — И хотя мы не такие уж богатые, но подарить студентам-иностранцам фестиваль было приятно. Они зауважали через нашу культуру нас. И не на каком-то высоком правительственном уровне, а на простом, человеческом. Они на какое-то время стали нашими, русскими, но навсегда — друзьями.

Ну а что касается интереса к фестивалю со стороны иностранных студенток, то он без всякого преувеличения был огромным. Кроме перечисленных команд, заявки на участие поступили от девушек США, Канады, Италии, Норвегии, ФРГ... Но рамки фестиваля, к сожалению, не могли охватить всех желающих.

Да и требования к участникам предъявлялись суровые. Нужно было подготовиться к четырём непростым даже для нас, русских, конкурсам: выучить и исполнить несколько народных песен, танцев, скороговорок, ов-



ладеть игрой на ложках, щегольнуть в сарафане и кокошнике...

Так, Дебора Форсит из Брестонского университета никак не могла удержать в одной руке сразу несколько ложек. Но уже через пару дней под их деревянный аккомпанемент лихо напевала какую-то английскую песенку.

Матильда Дэккер из Голландии — филолог по образованию. В свободное время танцевала в одном из фольклорных

ансамблей Амстердама. Но и ей нелегко далась чечетка в русском танце, как она говорит — «дробушечки».

Самой «певучей» оказалась команда англичан. Они любую народную песню сразу же норовили спеть на несколько голосов. Особенно душевно у них получалась «Величальная». И легкий лондонский акцент придавал ей неповторимый шарм.

Мексиканки превзошли всех



в танцах. Но в плавные и медленные из них они непременно стремились добавить латиноамериканского темперамента. Ничего не поделаешь: иностранная интерпретация нашей культуры. Однако от этого она несколько не проигрывает, становясь понятной и доступной в Рио-де-Жанейро и Лондоне, в Бонне и Калькутте.

Ну а здесь, в Москве, все участницы фестиваля совершили настоящие чудеса. Профессиональных артисток среди них не было. Но с каким эффектом команды преподносили каждый тур конкурсов!

И тут надо раскрыть небольшой секрет: чудесное превращение обычных студенток в виртуозных актеров произошло не вдруг. В течение нескольких недель с командами проводил репетиции и «разъяснительную работу» режиссер Аркадий Светлов. Ему приходилось неоднократно и терпеливо объяснять, например, что означает «дролечка» или «персты», показывать, как «красны девицы» водят хороводы и надевают кокошники... Любое новое слово вызывало множество вопросов.

Встречался с девушками и наш редактор Юрий Ростовцев. И, надо сказать, каждый разго-



ФОТО ОЛЕГА МИТКИНА

Но и ей
и в рус-
ворит —

казалась
Эни лю-
сразу же
несколько
иногда
иногда

кор преподавал ему очередные неожиданности. Всем без исключения иностранкам учеба и стажировка в Москве, безусловно, дает неплохие дивиденды для их будущей карьеры. Наша столица им тоже нравится. Ну а что касается проблем?..

Вот тут и пошли «сюрпризы». Нет, девушек в меньшей степени волнуют наши очереди и вечная нехватка чего-то, хотя с этим большинство из них столкнулось впервые. Но вот одна студентка из ФРГ привыкла каждый вечер... играть на виолончели. Англичанка — совершать по утрам... конные прогулки. Что ж, тут было над чем поразмыслить нашему редактору (советским студентам и в голову такое не придет: не до того им). Он было воспрял духом, когда норвежка сказала о своем хобби — игре на скрипке (тут еще можно чем-то по-

мочь). Но потом она тихо добавила, что без оркестра она музицировать не может.

Да, вздохнут читатели: нам бы их проблемы... Что ж, пождем с большим оптимизмом тех времен, когда и у нас останутся проблемы только такого рода.

Ну а теперь расскажу немного о конкурсах «Интерматрешки-90». Первый из них назывался «Визитная карточка». Каждая команда с помощью песен и танцев «рассказывала» о своей стране — одним словом, представлялась.

Не лишено было оригинальности и следующее испытание — «Импровизация». Девушки выступали в разных по жанру русских фольклорных коллективах.

Но, пожалуй, самым зрелищным конкурсом был «Русский сувенир». Каждая команда под-

готовила эстрадно-театрализованный номер — своеобразный подарок из России своим соотечественникам. Это были: самовар, балалайка, разноцветный платок...

Было много сюрпризов и для зрителей. Например, конкурс «Симпатия». Студентки каждой страны отдавали свои «сердца» приглянувшимся мужчинам в зале, которых потом вызвали на сцену. Музыка, аплодисменты, всеобщий восторг приветствовали избранных «интерматрешек».

Отшумел фестиваль, по Центральному телевидению был показан фильм. Кроме приятных впечатлений, у всех участников осталось множество друзей, у нашего журнала — тоже. Ну а что касается самого фестиваля, то у него появилась перспектива стать традиционным. Проводиться он должен не только у нас, но и за рубежом.

В нем смогут участвовать иностранные студенты, изучающие нашу историю, культуру, русский язык у себя в стране.

Организаторы фестиваля не собираются быть консервативными по отношению и к юношам — участие смешанных или мужских команд вполне допустимо.

Как я уже говорила, фестиваль «Интерматрешка» носил не коммерческий, а скорее благотворительный характер. Поэтому есть идея на его базе организовать ассоциацию студентов, увлекающихся изучением нашей страны, ее обычаев и языка, со своим фондом. Средства этого фонда могут быть использованы довольно эффективно. На них можно проводить самые разные студенческие фестивали, обмениваться группами молодежи, делегациями, устраивать выездные устные выпуски журнала «Студенческий меридиан» в самых разных странах... Все это позволит в ненавязчивой, но интересной форме знакомить иностранцев с нашей культурой, искусством, литературой, народными промыслами.

Словом, в перспективе «Интерматрешка» сможет заложить зерна неформальных отношений и взаимопонимания, которые в недалеком будущем дадут прекраснейший урожай дружбы. Только бы не помешала засуха или похолодание...

ФОТО ОЛЕГА МИТКИНА



Экон

Работа
страш
мии. С
строен
препо
наук. I
ция на
ологии
идеоло
которо
вели с
не мен
ные на

Газет
нашего
ся, мо
номиз
стали

мах эк
очеред
ны сбе
меня
встреч
ность
дений.
рассуж
и не зн
мен, о
варног
ное ус
номич
произв
на час
свобод
от ры
назван
циали

Поэ
номич
дентов
Елена
препо

Что

Недав
замети
приза
жить
повод
ского
что со
кого
«филе
я дума
вызов
желан
ми ва
гаю ст
слать

Экономический ликбез?

Работаю преподавателем — страшно сказать — политэкономии. Общественное мнение настроено крайне отрицательно к преподаванию общественных наук. И это естественная реакция на длительное засилье идеологии во все и вся, причем идеологии, основные постулаты которой не оправдались и привели страну к кризису. Но тем не менее уверена — общественные науки изучать необходимо.

Газеты пишут о политизации нашего населения. Мне кажется, можно говорить и об «экономизации» — сегодня все стали экономистами. О проблемах экономики рассуждают и в очереди за мясом, и с трибуны съездов. Но как экономиста менястораживает часто встречающаяся некомпетентность этих страстных рассуждений. Как, например, можно рассуждать о переходе к рынку и не знать, что рынок — это обмен, основанный на законах товарного производства. А главное условие последнего — экономическая обособленность производителя, опирающаяся на частную собственность? Без свободы предпринимательства от рынка останется одно лишь название: так называемый «социалистический рынок»...

Поэтому крайне важен «экономический ликбез» и для студентов...

Елена Макарова,
преподаватель МАИ

Что ест студент?

Недавно в одной газете я прочел заметку «Что ест президент?», призадумался и решил изложить свою позицию по этому поводу. Нам, гражданам Советского Союза, непонятно многое, что составляет меню французского президента, в частности «филе тюрбо в муссе», и потому, я думаю, особой зависти оно не вызовет. Но, может, вызовет желание поделиться различными вариантами меню? Предлагаю студентам разных вузов высказать меню своих институтов,

чтобы сравнить их и обобщить. Думаю, получатся интересные выводы. Начать можно с нашего вуза — вот типичное меню из студенческой столовой МЭИ в корпусе «М».

Трест столовых Калининского района
Комбинат питания при МЭИ
Филиал 4

Салат из св. огурца — 0—23
со см. — 0—06
Морковь тертая со смет. — 0—16
Яйцо под майонезом — 0—18
Сметана — 0—03
Чай сладкий — 0—15

1-й вариант
Суп горох. с фрикад. — 0—30
Гуляш из говяд. — 0—13
с жар. карт. — 0—02
Напиток ябл.-виногр. — 0—15
Хлеб — 0—30

2-й вариант
Суп горох. с фрикад. — 0—15
Мясо рубл. с карт. пюре — 0—30
Напиток ябл.-виногр. — 0—13
Хлеб — 0—02

Примечание: к 13.30 уже были вычеркнуты морковь, яйцо и сметана.

Если президенту Франции, чтобы вершить свои президентские дела, требуется «тюрбо в муссе» или «рябчики в мускатном вине», то студенту МЭИ в период сессии вполне хватает «салата из св. огурца» (с нитратами), «супа горох. с фрикад.» (после которого, извините, на экзамене спокойно не усидеть) и «чая сладкого» (вприкуску с собственным языком).

Надо еще учесть, что в течение учебного года нас кормят еще «лучше». А чтобы не тратить перерыв, стоя в очереди, мы предпочитаем столовым буфеты, которые созданы, наверно, только для того, чтобы черствыми пирожными отбить наш «волчий» аппетит, а сладкий чай способствует лишь их скорейшему вымыванию из желудка. В результате голод утоляется ненадолго, и на лекции опять сидишь с пустым желудком.

В конечном итоге почти 6 лет обучения приводят, как показывает опыт «стариков», к широко распространенной болезни студентов — гастриту. К нашему счастью, в институте есть профилакторий. В самом деле, это большое приобретение МЭИ... Но, может, экономически выгоднее нормально кормить студентов, чем создавать для них реабилитационные стационары?

Итак, предлагаю устроить конкурс на лучшее меню и в конце года присудить приз администрации того вуза, которая лучше всех кормит своих студентов.

Стас Хмель, Москва

«Свалить за бугор»...

Нас, двадцатилетних, жалеют: дескать, обманывали нас, обманывали, а потом — бах! — сказали правду и лишили этим всех нравственных основ. Да полно, это еще одна легенда о советской молодежи! Неужели вы думаете, что судьбу простого человека может перевернуть известие, что Брежнев был бездарным руководителем, думающим лишь о своей выгоде, или что не все постулаты марксизма-ленинизма так уж неоспоримы, как казалось? Нашу веру «подорвало» другое — нам твердили, будто мы живем в лучшей стране. Мы росли с чувством, что нам сказочно повезло, ведь родились в такой процветающей, справедливой стране, и мы искренне ужасались мысли, что могли оказаться в Америке.

Мы в институт шли с чувством облегчения: дескать, там бы высшее образование нам не светило — где взять тысячи, чтобы платить за него?!

А сейчас, спустя каких-то парутройку лет, уже не только не встретить подобных мыслей, но и процентов 80 молодежи горит одной мечтой — «свалить за бугор»! Было ли еще поколение, которое за несколько лет так круто изменило свое отношение к родине? Но чему удивляться, если вместо любви к оте-

честву в нас возвращали гордость, не подкрепленную реальностью. Когда же мы поняли, что справедливости и изобилия — больше по ту сторону океана, то, естественно, решили: «А зачем нам здесь оставаться?»

А уж тем более, что если ты хочешь жить сытно и красиво, то для этого у нас есть только один путь. Наверняка почти не встретишь человека, который бы хоть раз в жизни не спекулировал — зачем продавать дефицитную вещь за номинал, если можно за две-три стоимости? Сколько в одном нашем вузе зарабатывают сотню в день на этом бизнесе! Эти «бизнесмены» обзаводятся в двадцать лет собственными машинами — вон их новые «Жигули» радостно поблескивают у входа, оттесняя старые развалины профессуры. Девочки тоже могут устроиться, если, конечно, «экстерьер» подходящий.

Что остается тем, кто не хочет жить подобным образом? Давайте подумаем, что такое наша стипендия? Даже если и подкинут нам 20—30 рублей. На эту сумму даже пару туфель не купишь! А может нормальная девушка, пускай очень безразличная к шмоткам, быть счастлива без выходных туфель? А без платья? А без джинсов? И наконец, питаюсь одними макаронами с картошкой? А способен двадцатилетний парень чувствовать себя мужчиной, если он свою девушку может пригласить разве что прокатиться на троллейбусе?

И ведь ничего «не светит» — даже после пяти лет учебы предлагают места с окладом 120—140 рублей. А на каждом углу висят объявления, что требуются уборщицы с зарплатой 250—300. Разве можно сохранить самоуважение, когда любой пьяница или неграмотная старуха получают в два раза больше?

Мы же не виноваты, что всю жизнь маршировали, а не работали.

Анна К., Минск

А может, просто дождь на улице?

Сессию сдала блестяще — и никакого удовольствия, хотя предметы были просто безумные. Все потому, что кругом сплошная липа — никому не нужны ни твои знания, ни ты сам.

А может, просто дождь на улице?

Пишу, чтобы предложить рубрику с названием типа «Клуб деловых». Чтобы люди писали о самых бредовых идеях. Допустим, я будущий бухгалтер (так пророчит университет), а хочу стать как минимум коммерческим директором. Что для этого нужно?

А всего-то — не ходить на лекции по статистике, по финансам («теории золотых Буратино», как мы называем этот предмет) и так далее, а вместо этого побегать в поисках «нихних» переводных журнальчиков. Пришлось мне и английский подтянуть, чтобы почитать «разлагающие» рекомендации школ бизнеса, Стриччерда по теории стоимости и структуре прибыли... Оказывается, капиталисты не только эксплуатируют, но еще и привязывают рабочих к их местам так, что те не хотят сами уходить. И безработица — отнюдь не главная причина низкой текучести кадров.

Короче говоря, хочется поделиться размышлениями, поспорить, поискать интересные идеи и решения. Просто пообщаться с коллегами, ведь будущее экономики не только в рынке, но и в наших руках, вернее, головах.

Наташа Устименко, г. Воронеж

Где будем копать?

В одном из номеров «Ст. М.» мне попалось на глаза письмо О. Самариной из Москвы «Пять лет — впустую?». Мне приходилось встречать людей, которые на всех углах кричали, что им «не обеспечили условий», автор письма, думаю, из их числа — столь откровенно Ольга афиширует свое нежелание что-либо делать самостоятельно.

К примеру, что значит такая фраза: «Думать-то студенту как раз и не приходится»? Как может кто-то заставить человека думать или не думать?! Далее, Ольга утверждает, что, дескать, в ее институте «головой работы никакой». Подобные высказывания возникают в двух случаях: либо когда человек не желает вникать в суть вещей и ограничивается формальным «нажатием кнопок» и затем «соединением точек прямой линией», согласно методичке, либо когда весь учебный материал — этап давно пройденный и потому скучный. Как я понял, Ольга ближе ко второму типу.

Интересно, неужели и в самом деле она считает, что студент — это некий объем, который необходимо заполнить массивом данных, в чем и состоит удел преподавателей? Лекции либо курсовые — это ведь фундамент, не более.

В институте учат каким-то азам, составляющим 10—30% необходимого, но главное — институт дает возможность учиться. Ты хочешь быть спецом в какой-то области? Да ради бога! Начинай копать, покрутись на кафедре с близким профилем, попытайся самостоятельно что-то сделать в этой области. И не надо поднимать лапки кверху — «меня ничему не научили — я не спец!» В любой сфере есть чем заняться.

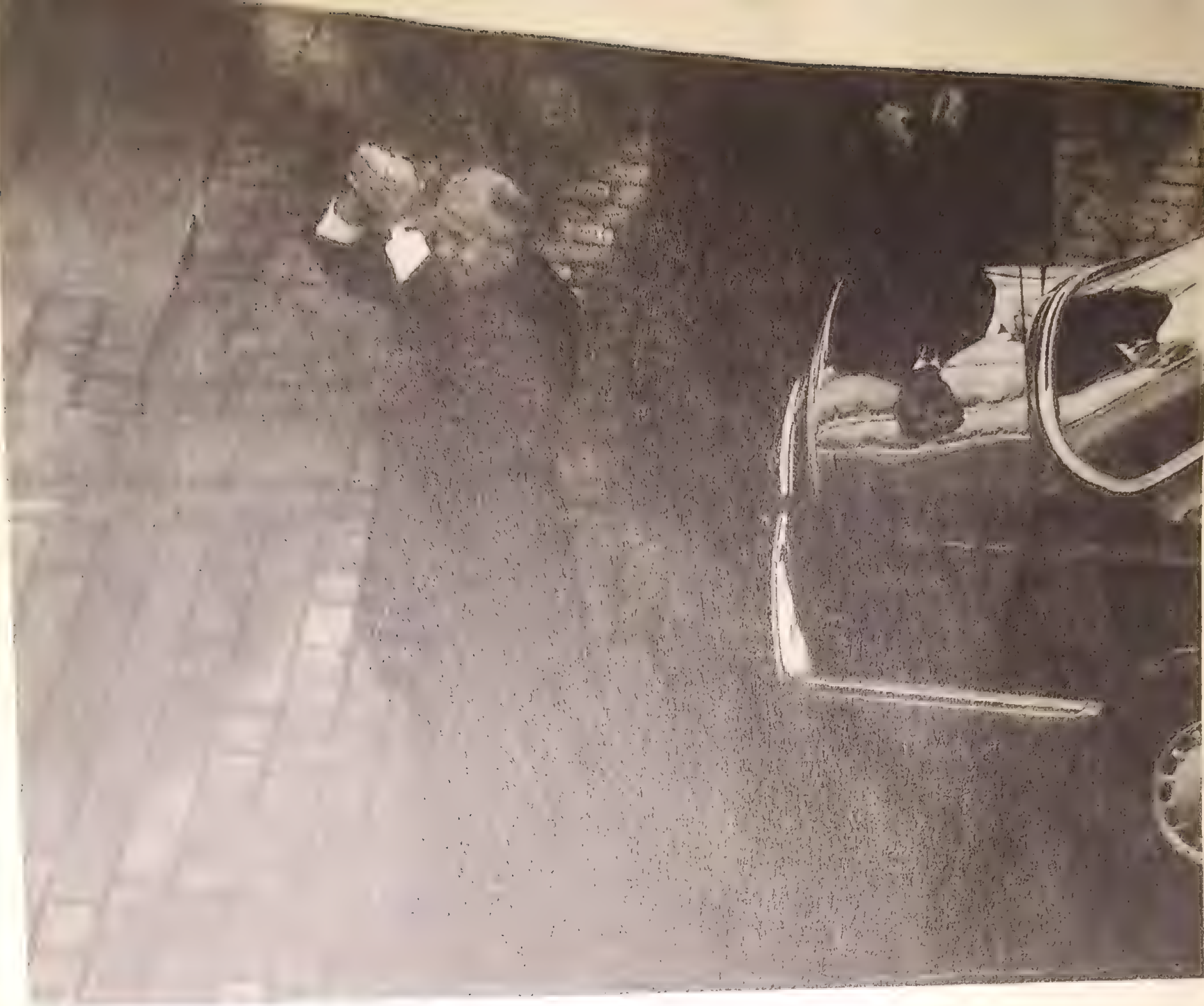
А для подобного «копания» институт дает огромные возможности: хотя бы свободное время. Вопрос в том, кто ими сумеет воспользоваться, а кто нет. Более того, только учеба дает право на пробы: человек копает в одном месте, а через год понимает, что это — «не его», тогда он вылезает и начинает копать где-то еще. Причем полученные знания у него никто не отобрал, они остались с ним и вполне могут подсказать решение совершенно в другой области.

Было бы только желание стать специалистом, а тогда ты нужен везде.
Андрей Богачев,
Ленинград

Во а
кого
обще
на П
Генер

Кто

Горбач
ром за
истори
В. И.
Н. С.
Ю. В.



ПОЛИТИЧЕСКИЙ ПОРТРЕТ

Зачетная книжка Президента

Анатолий Овсянников

Во главе команды нового политического руководства, до которого донеслись сердечные хрипы надорванного общественного организма, встал Михаил Сергеевич Горбачев, на Пленуме ЦК КПСС в марте 1985 года избранный Генеральным секретарем.

Кто он?

Горбачев занял кресло, в котором за сравнительно короткую историю руководили партией В. И. Ленин, И. В. Сталин, Н. С. Хрущев, Л. И. Брежнев, Ю. В. Андропов, К. У. Чернен-

ко. Очевидно, что кресло это вместе с тяжелым грузом ответственности передает и не менее тяжелый (даже тяжкий) груз традиций, правил поведения, стереотипов. Они, как оковы, держат здравствующего лидера партии, связывая его с предшественниками.

Можно сказать, что Горбачев, судя по его публичным выступлениям, был достойным представителем своих предшественников. Из брежневско-черненко-Горбачева не вычислить перестройки, не вывести нового политического мышления, новых подходов к социализму, не найти контуров реформаций, которые не только взбудоражили, но и основательно перетрясли мир, придали ему за 4—5 лет новый облик и динамизм.

В самом деле, читая его выступления до апрельского 1985 года периода, легко обнаружить весь традиционный набор официальных оценок, освященных «генеральным курсом» КПСС.

Для примера приведу только одно выступление, сделанное за три месяца до кончины К. У. Черненко, на Всесоюзной конференции по «совершенствованию развитого социализма и идеологической работе партии». Эта работа интересна и потому, что в ней содержится весь арсенал

взглядов и догм лихолетья за
стоя, и потому, что это послед-
нее крупное выступление Гор-
бачева — НЕ Генсека, Горбаче-
ва — НЕ первого человека в
стране, Горбачева — НЕ рефор-
матора.

Характерной особенностью
выступлений политических ли-
деров того периода было слово-
словие в адрес руководства
партии и ее официального лиде-
ра: «Центральный Комитет, его
Политбюро во главе с товари-
щем К. У. Черненко ведут мно-
гогранную теоретическую, по-
литическую и организаторскую
работу... Эта работа пронизана
духом коллективности и высо-
кой ответственности перед на-
родом». Осененность идеями
вождя партии — не только ри-
туал, она предопределяет и
оценки состояния дел в обще-
стве, и задачи на перспекти-
ву. Очевиден и вытекающий
из осененности оптимизм: «Ес-
ли иметь в виду главный итог
минувших лет, то можно со
всей определенностью сказать,
что партия и народ, неуклон-
но следуя курсом XXVI съез-
да КПСС, уверенно идут вперед
по пути совершенствования
всех сторон жизни...», в резуль-
тате чего «еще выше поднялся
авторитет партии», «мы одер-
жали великие победы и достиг-
ли огромных высот социально-
го прогресса».

Будущий автор доктрины
«нового мышления» или искусно
скрывает свои взгляды (иначе
иммунная система партократии
отторгнет чужеродного претен-
дента на высшую в партии дол-
жность), или он разделяет
официальный курс и взгляды
того времени.

Традиционные сюжеты, в ко-
торых желаемое выдается за су-
щее, а если и есть недостатки
(которые всегда рассматрива-
ются как резервы), то исправ-
ление их ищется не в усло-
виях и обстоятельствах реаль-
ной жизни, а в сознании¹,

¹ Понимание того, что не в людях
надобно искать причины социаль-
ного нездоровья, а в обстоятель-
ствах их жизни, придет позже.
Причины «надо искать не в го-
ловах людей, не в возрастающем
понимании ими вечной истины и
справедливости, а в изменениях
способа производства и обмена:
их надо искать не в философии,
а в экономике соответствующей
эпохи» (К. Маркс, Ф. Энгельс).

которое нужно постоянно по-
правлять за счет новых идеоло-
гических вливаний: «...поворот
в общественном сознании к
повышению эффективности и
качества... далеко не завершен».

Меры общественного пере-
устройства в идеалистической
схеме всегда бедны, ибо отра-
жают не вечно зеленое древо
жизни, а засушенную мумию те-
оретических схем.

Жизнь, приданная идее (но
не наоборот, когда жизнь пита-
ет идеи), всегда выглядит прост-
ой и понятной. Очевидно,
этот эффект идеологического
синематографа делает ненуж-
ным изучение самой жизни.
Если бы это касалось только
общественных наук, это было
бы полбеды. Беда, когда так
полагают политики. Отсюда и
выводы, вычисленные из
«идей»: «Теперь не только те-
орией, но и историческим опы-
том доказано, что наше госу-
дарство, как и политическая
система в целом, выражает
коренные интересы советского
народа... представляет собой
высшее достижение социализ-
ма».

Впрочем, в отличие от мас-
совой политической риторики
тех времен, у доперестроечно-
го Горбачева есть новые сюже-
ты, пока еще не ставшие
доминантой, его символом веры,
но из которых угадываются кон-
туры перестройки. Появляются
идеи ускорения, есть тревога
за экономическое топтание,
высказывается мысль о ломке
производственных отношений,
обосновывается необходимость
гласности. Впрочем, они несущ-
ественны. И в речах Л. И.
Брежнева, К. У. Черненко по-
стоянно присутствовали сюже-
ты заботы о народе, росте про-
изводства, демократии. Беда
была в том, что практических
действий за словами не стояло.

Примитивная логика полити-
ческого портретиста подсказы-
вает простенький путь: взять
десяток работ, писанных в раз-
ное время, сравнить тексты и,
убедившись в наличии противор-
ечий, сделать хлесткие выво-
ды. Естественно, реальные ус-
ловия, реальная социально-по-
литическая атмосфера в этих
арифметических уравнениях
выводится «за скобки». Поли-
тик в этой схеме видится в
хитоне пророка, но не как жи-
вой человек, которому свойст-

венны и идеи, и заблуждения
ЕГО века.

Не исключение и Горбачев, ес-
ли, конечно, отвергнуть гипо-
тезу его внеземного происхож-
дения. Однако надлежит при-
знать, что к тому времени в ЦК
партии сформировались силы,
ощутившие общественное недо-
вольство, грозящее социальны-
ми потрясениями, а короткое
время правления Ю. В. Андро-
пова дало этим силам возмож-
ность и действовать. Причем
они не склонны были сбивать
недовольство привычными пре-
вентивными репрессиями. И
Горбачев после смерти Ю. В.
Андропова, по-видимому, ока-
зался в эпицентре этих сил —
он был там своим челове-
ком, он был сравнительно
молод, он был искусным поли-
тиком. Эти силы и взяли
курс на перемены, прерванные
позорным правлением К. У. Чер-
ненко.

В единую точку сошлись ис-
торическая необходимость об-
щественных реформ и индиви-
дуальная судьба Михаила Гор-
бачева, который после марта
1985 года стал ПЕРВЫМ и для
того, чтобы остаться ПЕРВЫМ,
должен (вынужден) эту необ-
ходимость реформ осуществ-
ить. Человек становится сво-
бодным, когда внешние обстоя-
тельства (необходимость) сов-
падают с его устремлениями,
его волей.

Горбачев был обречен на роль
реформатора, которая стала
и его судьбой. «Для меня пе-
рестройка — это мой выбор», —
заявил он в интервью теле-
компании Би-би-си в 1990 году.
Что не совсем точно. У Горба-
чева просто не было выбора.
Я не сам ли выбрал час

рождения,
Век и царство, область и народ,
Чтоб пройти сквозь муки
и крещение
Совести, огня и вод?

Этот стих Максимилиана Во-
лошина как пророчество ре-
форматору. Ему еще предстоят
и покаяние, и муки перемены
ценностей, и осознание целей,
и подчиненность их совести.

**Эволюция взглядов:
переоценка ценностей**

Президенты США, приступая
к своим обязанностям, не то-
ропятся давать оценки полити-
ческим проблемам, не спешат

Общественность
... Президент дол-
жен войти в дело. Он должен
понять свою миссию ПЕРВОГО
человека в стране. Считается
неприличной в это время крити-
ка в адрес Президента.

Вхождение в должность у
Горбачева было стремительным.
Через месяц он уже объявил
программу действий. Чему, бе-
зусловно, предшествовала ана-
литическая работа. В основном,
по-видимому, она исходила из
априорной уверенности в
социалистичности построенно-
го общества и возможности ад-
министративными реформами
придать ему ускоренное разви-
тие. Еще памятли были дейст-
вия Андропова, не очень де-
мократичные, но популярные
в народе. Очевидно, что на пер-
вом этапе Горбачев использовал
многие начинания Андропова.

Омертвленные теоретические
схемы в проектах ускорения бы-
ли доминирующими. Другого
просто и не могло быть. И не
только из-за нежелания лидера
партии исходить в политике из
действительности, а в силу того,
что надежных данных об этой
действительности не было. Не
было знаний ни о реальном со-
стоянии дел в экономике, не
было надежных и представи-
тельных данных о социальной
структуре общества, мнениях,
потребностях, интересах со-
циальных групп и слоев насе-
ления. Решения в таких ус-
ловиях принимаются «втем-
ную», исходя из убежденности,
что, как сказал один из героев
«Бесов» Ф. М. Достоевского:
«Я знаю Русь, и Русь меня
знает». Но не видеть проявле-
ний тяжелых симптомов об-
щественного нездоровья было
невозможно.

Принципиально новым, од-
нако, было стремление Горба-
чева разобраться. Узнать всю
правду. Это постижение истины
будущего Президента рази-
тельно отличает его от пред-
шественников на посту Генсека
правящей партии. Для того
чтобы знать правду, воспри-
нять уроки правды, с которы-
ми Горбачев вышел на XXVII
съезд КПСС, мало быть чест-
ным политиком, нужны изряд-
ное мужество и воля.

Мужество и воля политичес-
кого лидера были предпо-
сылками в поисках истины и
для народа, и для него са-

мого. Мгновенного понимания
истины не бывает. Этим во
многом объясняется и эво-
люция взглядов Горбачева: от
плоского к объемному виде-
нию мира, от незнания к
знанию и пониманию, от кавал-
ерийского наскока к полити-
ке «нового мышления», от идей-
ных схем утопистов и догма-
тиков к реалиям жизни. Это
логика эволюции, в основе ко-
торой лежит необходимость
«учитывать живую жизнь, точ-
ные факты действительности,
а не продолжать цепляться за
теорию вчерашнего дня», как
писал В. И. Ленин.

Концепция обновления жиз-
ни общества, прозвучавшая на
апрельском Пленуме ЦК, не бы-
ла, собственно, программой
действий. Она существенно
менялась и меняется: набирают
динамику социальные процес-
сы, пробуждается общественное
сознание, просто умнеют и пол-
нее понимают общество ее по-
литические лидеры (не все,
впрочем).

С содержательной точки зре-
ния первые проекты перестрой-
ки были явно утопичны. Преж-
де всего еще не была осознана
глубина кризиса. Проблема ви-
делась в замедлении темпов ра-
звития страны, что казалось,
было сравнительно легко по-
правимо, если «...привести в
действие организационно-эко-
номические и социальные ре-
зервы и в первую очередь ак-
тивизировать человеческий
фактор». Задача хотя и слож-
ная, но лежала в привычной
плоскости. Она еще не стала
проблемой, и, следовательно, ее
решения искали (и, казалось,
что были найдены) в обиходе
традиционных, «штатных» за-
дач. В кибернетике существует
принцип разнообразия Эшби:
модели должны соответствовать
сложности проблемы. Непони-
мание сложности проблемы
приводит к примитивным реше-
ниям, которые не снимают про-
блему. И не сняли. Чудес не
бывает и в политике. Отсюда
и ожидания быстрых перемен к
лучшему, свойственные любой
утопии¹. В то время еще не
стало понятным, что обществен-

¹ По-видимому, всякая утопия
характеризуется обещанием благо-
денствия, рая, «коммунизма» и
непрерывно в течение 2—3 лет,
или, на худой конец, «в течение
жизни нынешнего поколения».

ная система полностью исчерпа-
ла себя, полностью выработала
свой ресурс, полностью утра-
тила историческую перспек-
тиву.

В главном перемена взглядов
произошла в результате разо-
чарования технократических
подходов к экономике. Не полу-
чалось у реформаторов ничего
при условии, что экономика —
это механизм, которым легко
управлять из кабинетов дома
на Старой площади, в котором
изношенные элементы легко ме-
няются на другие, более совер-
шенные. Да и законы эконо-
мики, если надо, нетрудно заме-
нить на другие, новые. Или,
что чаще происходило, выду-
мать новые, более удобные за-
коны. На пятом году перестрой-
ки пришло понимание того, что
экономика есть живой, естест-
венный процесс, а рынок — не
продукт капитализма, а форма
жизни главного экономи-
ческого закона — закона стои-
мости.

Еще большей подвижностью
обладали изменения в сфере
идеологии, порой просто голо-
вокружительные в течение весь-
ма короткого периода. Они ка-
сались теоретических и прак-
тических проблем социализма,
роли и места КПСС и партий
в политической системе, оце-
нок истории страны после Ок-
тября 1917 года. Так, на-
пример, отвечая на вопросы
корреспондента газеты «Юма-
ните» (4 февраля 1986 года) о
сталинизме в Советском Сою-
зе, Горбачев сказал: «Стали-
низм — понятие, придуманное
противниками коммунизма и
широко используется для того,
чтобы очернить Советский
Союз и социализм в целом». В
дальнейшем эта оценка не
была дезавуирована, но термин
«сталинизм» стал постоянным
на страницах партийных изда-
ний и был включен в полити-
ческий лексикон Горбачева.
В 1989 году уже было жестко
заявлено: «...мы отвергаем
...антидемократическую идеоло-
гию сталинизма». Другой
пример. На январском (1987 го-
да) Пленуме ЦК КПСС Гене-
ральный секретарь, рассуждая
о принципах социализма, под-
черкнул: «Принципы, товари-
щи, потому и есть принципы,
что ими нельзя поступаться».

Речь шла о принципах, кото-
рые позже пыталась развить в

своей статье «Не поступаться принципами» Н. Андреева, в ключевых позициях, по сути, повторившая ранее сказанное лидером партии. Статья подверглась, как известно, разгрому. Можно предположить, что речь идет не о схоластических упражнениях об «измах», а дело в более существенном — в теоретическом осмыслении реальностей и поиске «путей к храму», более привлекательной модели будущего мироустройства. В политическом руководстве единых мнений на этот счет не было и нет, что обуславливало появление в заявлениях Горбачева противоречивых или нейтральных оценок, потока увещаний и морализаторства. Явно прослеживается за это время способность Горбачева к переосмыслению. Это качество трудно переоценить в период интенсивной реформаторской деятельности. Достаточно вспомнить, как трудно и долго изживало технократические иллюзии американское руководство, чтобы по достоинству воспринять стремительную тенденцию потери доверия к технократическим, метафизическим и догматическим методам у советского лидера.

Оценки состояния дел, позицию и представления приходилось менять и в ходе перестройки. Шла интенсивная аналитическая работа, углублялась и перестройка, порождая новые проблемы и явления. Быстро пришло понимание того, что перестройка — дело тяжелое, крайне опасное¹ при реформистском экстремизме и долговременное. Перемены были нужны всему общественному организму, в первую очередь его жизненным, базисным структурам. Это уже не курс на «усовершенствование», не переделка фасада. Перестройка — это революция, так Горбачев заявил на январском Пленуме ЦК 1987 года. Действовать же в революциях по правилам и уставам прошлых

дней, конечно же, невозможно. Это было бы политическим самоубийством. Жизнь бурной реформации не ложилась в разработанные планы пленумов, партконференции, съездов Советов и т. д. Горбачев честно делает вывод: «Новые задачи приходится решать без «готовых рецептов». Нет таких рецептов и сегодня».

Новое мышление: новая религия или руководство к действию?

Так что же, получается, в перестройку гигантская страна вошла «без руля и без ветрил»? Руководство, объявляя то или иное решение, заверяет, что оно единственно правильное и другого подхода нет, действует без целевых ориентиров? Прав ли был Ю. Бондарев, сравнив «перестройку с самолетом, который подняли в воздух, не зная, есть ли в пункте назначения посадочная площадка»?

Конечно, речь не идет о наличии какого-то детального расписанного плана действий. Он бессмыслен и невозможен. В политике можно говорить только об основных направлениях, о доктрине. Концептуальная позиция Горбачева зафиксирована им в идеологии «нового мышления». Кратко назову ее основные тезисы.

Новое мышление означает отказ от идеализма и догматизма в политике, которые приводили к конструированию умозрительных схем и моделей общественного развития в отрыве от реальной социальной практики...

Реализм нового мышления — это политика не от абстрактной идеи, а политика реальностей жизни. Это означает, что в центре находится конкретный человек, а не его светлый образ, реальные государства, а не образы классовых врагов.

Новое мышление отвергает плоское черно-белое восприятие мира и социальных процессов. Многоцветие определяется различиями исторического и культурного наследия, экономического и политического положения. Новый подход Горбачева состоит в признании существования собственных интересов у различных государств, народов, общественных движений,

партий и в поиске компромиссов в решении проблем, затрагивающих интересы действующих политических сил. Такое решение, очевидно, основываться может на балансе интересов взаимозависимого мира.

Новое мышление исходит из приоритета общечеловеческих ценностей над классовыми. «Ядром нового мышления, — пишет Горбачев, — является признание приоритета общечеловеческих ценностей». Пожалуй, именно такое утверждение окончательно вывело Горбачева из рутины прошлой риторики с характерной для нее апологетикой классового подхода. Констатация приоритетности еще не есть реальное следование этому кредо. Бесспорно, однако, что крупные сдвиги в международных делах, революции 1989 года в странах Восточной Европы, процессы демократических преобразований в СССР яркие свидетельства следования принципам нового мышления.

Политика может ускорить исторический процесс только в меру того, насколько она его уловила и освоила. «Учит новому мышлению прежде всего сама жизнь». Нельзя не согласиться с этим выводом автора. Тем более, что и само «новое мышление» имеет выдающихся предшественников: В. Вернадского, М. Ганди, А. Печчеи и других мыслителей современности.

Предстоит еще большая работа по исследованию природы общечеловеческого идеала и материальных условий его становления. Движение к абсолюту общечеловеческих ценностей — это движение через относительность добра (относительно наций, религий, классов, идеологий, государств), через понимание безнравственности любой дифференцирующей морали. Это движение к общепланетному человеку, к ноосфере, к обществу, в котором действует максима Нагорной проповеди Христа: «...как хотите, чтобы поступали с вами, так и вы поступайте с другими». Без материальных условий общепланетной интеграции приоритет общечеловеческих ценностей в политике и доктрина «нового мышления» были бы поповщиной.

Простые истины нового мыш

¹ А. Токвиль говорил в связи с Великой французской революцией, что «самой страшной режимом является не то время, когда он пребывает в состоянии покоя, а то, когда становится на путь преобразования».



ФОТО HEIKKI SAUKKOMAA

ления, однако, не всегда даются и его автору. Простекая за логикой событий, сложившихся в обществе, например, по поводу статьи 6 в Конституции СССР.

В обществе, потерявшем монолитность тоталитаризма, дифференцированном обществе, практическое воплощение принципа абсолюта общечеловеческого добра означает только создание механизмов общественной интеграции. В первую очередь экономической. Рынок, система взаимовыгодного прямого (а не через всевластный центр концентрации и распределения ресурсов) обмена — это главный «цемент» общества. Государство лишь регулирует этот процесс к усилению взаимовыгодности. Нужен и политический механизм такой интеграции. Кажется, что он уже есть в системе однопартийной власти. Так полагал еще в конце 1989 года М. С. Горбачев: «...интересы консолидации общества... диктуют целесообразность сохранения однопартийной системы». Что было уже не более чем иллюзия. Последующие бурные события доказали это. Еще до XIX партконференции стали

набирать в обществе силу антипартийные настроения. Стал зарождаться многопартийный механизм. Удивительно, однако, упорство политического центра и Генерального секретаря в своем нежелании замечать складывающуюся ситуацию. Не было проявлено желания к сотрудничеству с неформальными движениями и отказа от монополии на власть.

Иллюзия Горбачева была основана на уверенности, что КПСС — общенародная партия (впрочем, когда требовала ситуация, политический лидер говорил, что КПСС — это партия рабочего класса). Существенная дифференциация общества (не только социальная, но и национальная, политическая) сделала невозможным для одной партии представлять интересы различных слоев общества.

Новое мышление, мучительно осваиваемое нашим обществом, не приемлет подходов, основанных на эгоизме социальных слоев, политических групп, религий и наций. Приоритет общечеловеческих ценностей — это поиск компромиссов, это баланс сил. Победа эгоизма одной партии в таком политическом механизме — не иллю-

зия Нагорной проповеди Христа, не иллюзия абстрактного гуманизма, не навязывание одной партии всему обществу своего представления о благе людей. Это единственная возможность выжить, сохранить целостность нашего Отечества, остаться людьми, наконец.

Политический центр пытался вести поиски в направлении приоритетности общечеловеческих идеалов и ценностей, но в условиях классового подхода. Но как выражать абсолютное (общечеловеческое) и относительное (классовое) одной партией? Об этом в выступлениях политического лидера не говорится. Быть одновременно абсолютным и относительным позволительно только Богу.

Партии типа КПСС — это богопартии, для которых и общество и история — материал для переделки под образ политических идей. Человек для богопартии есть сырье, глина, не субъект истории, а объект. Общество не может быть демократическим при существовании богопартий. В этом, по-видимому, состоит главная проблема перестройки КПСС.

«Новое мышление» как прин-

инициальная позиция политического лидера не приемлет использования его в экспортном варианте и в варианте для внутреннего употребления. Между тем дела в стране идут не так, как ожидалось в 1985 году. Одни проблемы наползают на другие, вызывая тревогу, неуверенность и страх.

Цели перестройки: работает ли компас у Президента?

Кипение социальных страстей в обществе достигло критической отметки. При поверхностном взгляде на бурные перестроечные движения можно прийти к выводу о том, что перестройка движется за счет эмоций, усилению которых способствуют демократизация и гласность. Так ли это?

Перестройка, как и всякая революция, — социальный вулкан, социотрясение, по меткому выражению Б. А. Грушина. Естественным спутником таких социальных тектонических катаклизмов становится пыль. Она застилает глаза, человек теряет ориентиры, знакомые очертания общественных ландшафтов меняют свой вид или исчезают вовсе, направления с привычной градуировкой («вперед», «сзади», «справа», «слева») теряют устойчивость или меняются полностью.

За пять лет энтузиазм разрушения и отрицания привел к тому, что в мировоззрении образовалась пустыня. Это бедствие, впрочем, не вызывает явной обеспокоенности идеологических институтов. Азбучная истина марксизма состоит в том, что действие без идеалов нового общества слепо, но и идеал, не вызывающий действие, мертв. Словесные построения моделей «гуманного социализма», «социализма с человеческим лицом» воспринимаются как попытка нового идеологического эксперимента. Уклонение же партийного руководства и Горбачева от определения вины и беды партии, расследования роли партийных и государственных деятелей в трагических событиях послеоктябрьского периода, удушья застоя, только усугубляют развалины прошлых святынь.

Проклятье потерявшего себя в этом мире человека обрекает

его на нравственное и социальное одичание. Компас, некогда ориентирующий человека в мире иллюзий и догм, безнадежно устарел.

Политическая борьба — это борьба за власть. Власть же может состояться в поддержке масс.

За умы и настроения людей ведется жестокая идеологическая борьба. Для нее характерен весь ассортимент политической атрибутики: спекуляции, манипуляции, демагогии. А почва для этого весьма благоприятная. Уровень знаний истории своего народа и страны удручающе низок. На такой ниве исторические спекуляции могут дать (и уже дали) отменные результаты. Процесс мифологизации истории и будущего продолжается. Целостного мировосприятия дискуссии о прошлом и будущем не дают, но усугубляют расчлененность сознания.

Непредсказуемость событий, неустойчивость общественного мнения и настроений вызывают массовые психозы, стимулируют поиск привычной среды обитания и привычных действий¹. Неопределенность — пожалуй, самый тяжелый груз, давящий на психику человека, оправдывая давнюю китайскую поговорку-проклятие: «Чтоб тебе жить в эпоху перемен». Однако жизнь во времена реформаций не прекращается и особую ценность против разрушающего душу нигилизма приобретает четкость целей и идеалов реформаторского движения. Если эти цели восприняты массами, то повороты и зигзаги политики воспринимаются легче, даже отклонение от них не действует столь разрушающе.

Неопределенность, плотность пыли, вызванной перестройкой-социотрясением, вызывает поток демагогии и увеличивается демагогией. Вообще говоря, быть политиком всегда означает быть и демагогом. Заглянем в Большой энциклопедический словарь. Демагогия — это: 1) обман преднамеренным извращением фактов, лживыми обещаниями, лестью; 2) лице-

¹ В самом деле, очень устойчивы в обществе поиски, например, врагов перестройки. Это и бюрократия как новый класс, и партия, и консерваторы, и нации и т. д.

мерное подлаживание под вкусы малосознательных масс для достижения политических целей; 3) высокопарные рассуждения, прикрывающие какие-либо корыстные цели. Демагогия в политике связана или с сознательным сокрытием целей партии (или его лидера), или с неспособностью выразить цели и интересы партии и поддерживающих партию социальных слоев общества.

Горбачев не является исключением. Однако демагогия Горбачева имеет другие причины, чем, например, демагогия Сталина (сознательное сокрытие целей личных и партии), Брежнева и Черненко (неспособность понять и выразить цели общества и партии). Демагогия Горбачева определяется уровнем знаний и понимания общества. Этот уровень низок, партия перестала быть интеллектуальной силой, перестала фактически быть авангардом общества. Отсюда и поток морализаторства, увещеваний, туманностей в докладах Генсека и Президента.

За этим стоит не корысть и сознательная ложь, а бессилие и незнание. Отсюда и непоследовательность политических решений, неуверенность в принимаемых действиях. Отсюда и аргументация из коллекции политических ярлыков-этикеток: «Удар ножом в спину перестройки», «бешеные», «политические мошенники» и т. д. Ясности такие определения не дают, но страсти подогревают.

Что же получается, что новое мышление как доктрина политики Горбачева не про нас? Странно выходит — как что хорошее заведем у себя, то сразу везем за границу! А что же на штурманской карте Президента? Эта тема — основная в многочисленных выступлениях Горбачева. Основная и постоянная. Это тема социализма и социалистической идеи. Очевидно, что вокруг этой темы сегодня происходят все споры и размежевания.

В осмыслении реальностей мира виден значительный прогресс Горбачева. Прогресс от апологетики «развитого социализма» как якобы уже построенного у нас к представлениям о социализме как движении к обществу свободы личности.

Еще в 1988 году им дана оценка социальному заболеванию: следует «преодолеть самое главное — отчуждение, которое, к сожалению, имеет место при социализме». Не сказана только, пожалуй, вторая половина правды: у нас никогда не было социалистического общества, никогда не было социализма потому, что отчуждение и социализм несовместимы. Правы профессор О. Шкаратан и В. Радаев, полагая, что мы имеем дело с иной общественной формацией, имя которой — этакратизм¹.

Призывы Горбачева «...надо менять нашу жизнь, ... но на путях реализации социалистической идеи» встречают все меньшее понимание и поддержку.

В поисках незыблемой почвы в идеологической распутице люди обращаются к ценностям общечеловеческим, к нравственным императивам, доказавшим жизнеспособность и не утратившим свою привлекательность. Такой точки зрения придерживается и лидер перестройки: «Социализм выступает как носитель и защитник общедемократических и общечеловеческих идеалов и ценностей». Однако сегодня преждевременно идентифицировать идеалы социализма (который якобы у нас построен!) с идеалами общечеловеческих ценностей. Нужно время для практических доказательств их тождественности. Во всяком случае, у нас.

В этом на сегодня заключена главная драматургическая коллизия момента: общество и политический лидер едины в содержании целей перестройки, но различаются в определении политических форм их реализации. Пуританство политического центра становится непопулярным в обществе, оно не приемлет уже на веру идеи социализма без практических доказательств их правоты. Честным выходом из этой драмы идей может быть только одно: признание несоциалистичности общества. Практические же доказательства мощи социалисти-

ческой идеи следует искать не у нас, а в развитых странах.

В самом деле, общество, где права собственника сконцентрированы у государства, которое до мельчайших подробностей регламентирует деятельность людей во всех сферах их жизни, обречено на тяжелое социальное заболевание. К. Маркс поставил диагноз этому заболеванию — отчуждение труда.

Пафос социалистической идеи, идеи общечеловеческой, идеи, выработанной историей мировой цивилизации, как раз и состоит в разрешении проклятой проблемы отчуждения. Обобществление собственности — в этом направлении движутся все страны мира, это движение, по Марксу, и есть коммунизм. История убедительно доказывает, что она развивается по либретто, составленному Марксом. Неудача нашего опыта строительства социализма вовсе не означает несостоятельность и тем более кризис социалистической идеи. Опыт других стран свидетельствует об обратном. Социалистичность стран определяется уровнем обобществления произведенных в них богатств, уровнем прав и свобод личности.

Свободным человек может стать, меняя устройство общества, а не призывами к свободе и духовности. Пока же Горбачев исповедует плохо прикрытый идеализм, полагая, что преодоление отчуждения лежит «на путях нравственного очищения нашего общества». При всех коллизиях драмы идей, однако, приверженность Горбачева социалистической идее несомненна. Политический компас Президента всегда показывает: к социализму. Несомненно и то, что понимание социализма значительно изменено. Социализм уже не рассматривается мертвой схемой. Социализм стал подлинно Марксовым движением к свободе и устранению отчуждения.

Идея перестройки и судьба Президента

Ленинскую мысль о том, что социализм — живое творчество масс, Горбачев очень любит и часто повторяет, для доказательства надобности безмодель-

ного, бессхемного пути развития общества. Его позиция здесь предельно ясная и имеет характер категорического императива. Несомненно, она сформирована под влиянием анализа трагической истории сталинщины. «Встав на путь перестройки, мы должны хорошо помнить этот урок и не поддаваться привычному соблазну — сесть в кабинеты и придумать рецепты, которые от всего нас вылечат и вернут обществу здоровье», — пишет он. Однако такая абсолютизация безмодельности общественного развития вызывает по крайней мере два возражения.

Первое. Часто, обжегшись на молоке, люди дуют на холодную воду. В позиции «безмодельного пути» утверждается мысль, что безнравственно навязывать обществу свои идеи. Но Горбачев не хочет (или не может?) сказать другого: «идеи-реальности» нуждаются в теоретическом осмыслении и идеологическом оформлении. Без этого общество слепо, само пытается постичь смысл бытия. Непонятна и роль партии как выразителя интересов определенных (каких?) социальных слоев, неясна стратегия и тактика перестроечного движения. Признать же это не просто, потому что тогда следовало бы говорить о теоретической несостоятельности партийного руководства, о дремучем незнании своего общества. Это уже беда, но она усугубляется сдержанным отношением к социологии, политологии, другим общественным наукам, которые могут и должны эти знания дать.

Второе обстоятельство состоит в том, что безмодельность развития, основанная на уповании разумности «живого творчества масс», имеет широкую палитру результатов такого творчества: от гражданской войны до гражданского мира. Что будет вероятнее в обществе,двигающемся «путями перестройки» в разных направлениях? Надо ли кликушествовать, отвечая на этот вопрос?

По-видимому, это понимает и Горбачев, постоянно возвращаясь к идеям перестройки, стремясь донести до народа первородную чистоту замысла. Однако идеи начинают жить самостоятельной от Лидера жизнью, принося не те или

¹ Эт ак р а т и з м — это общество, основанное на тотальной государственной власти, где всякая жизнедеятельность людей огосударствлена и интересы людей низводятся до интересов государства.

совершенно неожиданные результаты. Какой же вывод? Вывод достаточно традиционный: идеи-то хороши, но вот народец плох! В этом трагедия всех пророков: их или не слышали, или не поняли, или поняли, но не так. Горбачев откровенен в такой оценке: «...мы революционные, глубокие преобразования осуществляем в обществе, которое еще не готово к ним». И он предлагает выход, столь же традиционный: «Если мы... не сломаем вот эту самую заскорузлую психологию, не взорвем ее, то так и останемся в плену старых подходов и будем двигаться медленно». Где тут искать «новое мышление»? Похоже, действительно оно идет только на экспорт...

Сетование на несознательность народа неприлично. Но это стало уже общим местом — самобичевания и стенания по поводу дурного воспитания народа. Особенно по поводу его низкой политической культуры, первородной вины народа за сталинизм, долготерпение от хрущевских нелепостей и брежневского цинизма. Заметим, что политическая культура не бывает ни низкой, ни высокой. Она именно такая, каковы социальные, политические, экономические и исторические традиции.

Бесспорно, популярность Горбачева высока. Но надо знать Россию, наше общество, чтобы понять феномен Горбачева. Мессианство, апокалипсизм, нигилизм — все это в национальной психологии народа. Приход Горбачева к власти, его курс на перемены породили мессианские ожидания. От Горбачева стали ждать чуда, немедленного спасения и немедленного благоденствия. Но шло время, а чуда не наступало, более того, оказывается, Горбачев может делать ошибки. Это уже было неслыханно! Горбачев не стал подыгрывать мессианским настроениям. Его несвятость — его политика, политика сознательная, политика демократа.

Мессианцы же, как при открытии пятен на Солнце, не скрывают своего разочарования. К ним примкнули и «пропабы перестройки» — нигилисты и истеричные апокалипсиски: со всех сторон слышатся

хула, клевета, непарламентская критика, оскорбления. Как же тяжело расставаться с богами! Как глубоко проник в гены общества наш Сталин!

Идея перестройки уже давно перестала быть затворницей Боровицкого холма. Да и не там она родилась. Попытки теоретического, доктринального оформления перестроечного движения следует признать неудавшимися. Общество имеет свою траекторию развития, не всегда совпадающую с желаниями ее лидеров. Личности же могут ускорить это социальное движение, выразив идеи, уже определенные в социальной практике. Это создает иллюзию, что идеи движут народами. Отсутствие у партии программы действий, апологетика безмодельного развития ее Генсеком — это свидетельства незнания жизни общества, его необразованности. Наличие у общественных движений своих программ, впрочем, не означает, что они познали общество. Это означает только углубление противостояния, углубление отчужденности масс от политиканствующих лидеров, которые же непременно полагают, что они действуют от имени народа.

В условиях, когда нет ясности и понимания стратегических целей, а при этом идут конфронтационные процессы (межнациональные столкновения, забастовки, проблемы государственного устройства — Прибалтика, Грузия, Молдова и т. д.), политика Горбачева напоминает движение по минному полю. Он действительно искренне хотел бы поторопить (и торопит!) события и преодолеть кризис. Однако при всей раздражительности на «заскорузлую психологию» у него достаёт ответственности и выдержки не забегать вперед, не отрывать от основных слов общества. Этим, по-видимому, объясняется то, что Горбачев «срывает» уже созревший плод.

Примером могут быть дискуссии о Российской компартии, об отмене статьи 6 Конституции, о президентстве и т. д. Горбачев, оставаясь на центристских позициях, вынужден всегда играть черными свою шахматную партию, всегда запаздывать. Всегда быть позади

тех, кто называет себя леворадикалами. Конечно, это не лучшая тактика, однако иначе можно легко подорваться на политической mine.

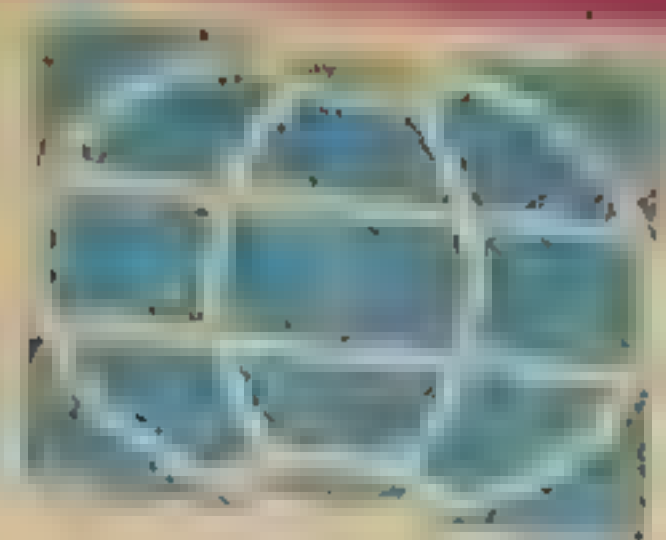
Позволю высказать гипотезу о том, что любой политический лидер, получивший мандат на власть, в наших условиях реального противоборства уже не сможет стоять на крайних позициях. Время ответственности непременно вдавит его в центр. Это уже проявляется в поведении леворадикальных лидеров новых Советов. Ответственный политик сразу начинает понимать: главный тормоз перестройки лежит в самой социальной плоти общества...

Загадывать судьбу реформатора — дело непростое. Как не просто говорить о судьбе реформ. Если не удастся в самое короткое время создать рыночные инфраструктуры (для рынка труда, капиталов и товаров), не дать доказательств, что и у нас рынок приносит результаты, перестройка может захлебнуться под криками люмпенизированного народа. Неужели это наш путь? А путь Горбачева — путь Иоанна Крестителя: «Идущий следом будет сильнее меня...»

Годны ли для зачетки Президента студенческие оценки? Да и кто возьмется их выставить? Марк Аврелий как-то обронил: «Каждый стоит столько, сколько стоит то, о чем он хлопочет». Так сколько стоит новое качество цивилизации? Кто оценит прорывы к новому устройству мира? Какова цена мирному пути выхода из окружения административной системы этатизма, кольцом догматизма сковавшего общество изнутри?

Самое тяжелое при выходе из окружения — бросать обозы. Нам еще предстоит многое оставить, от многого избавиться. Без этого нам просто не выйти на оперативный простор истории, где люди подлинные ее творцы. Без этого нам не пробиться на столбовую дорогу мировой цивилизации.

Таково дело, о котором хлопочет Горбачев. Такова и ему цена. Храни его, Господь, и помоги ему в делах его.



Кассовое искусство требует все более дорогих и рискованных жертв. В надежде подогреть интерес к своему новому альбому «Реквием по Америке» рок-звезда Грейс Джонс решила сыграть роль антипигмалиона, превратив самое себя в подобие аборигенской статуэтки. Темнокожая дива разделась донага и покрыла все свое тело слоем грязи. Такой туалет от матери природы понадобился Грейс для съемки рекламного ролика, посвященного выходящему диску. «Реквием по Америке» — это дань уважения коренным жителям Нового Света, и певица как бы решила почувствовать себя в их шкуре. Впечатления у Джонс остались самые неблагоприятные: «Было страшно жарко, а высыхающая грязь мучительно тянула кожу».

Даже опера все в большей степени политизируется, поскольку ее творцы предпочитают черпать сценические сюжеты не из «преданий старины глубокой», а в относительно недавней истории. «Эвита» — это история скромной актрисы Эвы Дуарте, покорившей сердце всемогущего аргентинского диктатора Хуана Перона и умершей в 1952 году тридцати трех лет от роду от рака желудка. Тво-



рение знаменитого тандема Тима Райса и Эндрю Лойда Уэббера («Иисус Христос — супер-звезда») называют «Травиатой» XX века. Успех оперы превзошел все ожидания: более сотни постановок в различных странах, десять миллионов проданных дисков с записями арий. Сейчас поговаривают о перенесении «Эвиты» на киноэкран скромными усилиями Сильвестра Сталлоне, Джона Траволты, Мадонны, Мерил Стрип.

Родоначальник «Спрута» Доминано Доминани не перестает удивлять зрителей широтой своих творческих интересов. Его новый сделанный для телевидения

фильм «Поезд в Петербург» посвящен знаменитому эпизоду биографии Ленина — возвращению в 17-м году в Россию через территорию враждебной Германии. Опережая наших отечественных режиссеров, Доминани попытался отмыть образ вождя революции от сталинского «приторного елеса», показав Ленина с «человеческим лицом»: обычными слабостями, сомнениями, колебаниями. Однако и на этот раз политика вмешалась в ленинскую тему. Компания ТФ-1 решила отложить показ фильма, туманно сославшись на необходимость учитывать характер бурных перемен в восточноевропейских странах.



Так ли страшен кризис...

«Покойная» Берлинская стена была понятием скорее интеллектуально-психологическим. Она четко делила европейское пространство на «черное и белое», на «нас и их» и, наконец, на «два мира — две судьбы». После разрушения бетонного монолита выяснилось, что между Западом и Востоком нет пропасти и что мы обречены не только брать от капиталистов все лучшее, но и с определенной неизбежностью повторить в своем развитии на пути к созданию эффективной экономики ряд кризисов и противоречий. Об этом беседа, в которой участвуют научные сотрудники Института международного рабочего движения АН СССР Сергей Федоров и Петр Гринев.

— Итак, ожидания мировой революции сменились крупно-дюймовой критикой капитализма, которая особенно в последнее время стала любимой мишенью для острословов («Капитализм, конечно, загнивает, но как пахнет»)...

П. Г. К сожалению, научная литература, а тем более учебники для вузов не дают объективного представления о том, что же происходит с современным капитализмом. Даже новейшие учебники по политэкономии характеризуют современную стадию развития капитализма как государственно-монополистическую, другими словами — «как высшую ступень обобществления производства и обострения противоречий капитализма». То есть продолжает действовать все та же старая схема, согласно которой чем дальше — тем противоречия все больше нарастают, а недовольство трудящихся усиливается эксплуатацией приводит их к осознанию необходимости социальной революции.

Правда, авторы учебных пособий все-таки актуализируют эту схему: отвлеченно говорится о научно-техническом прогрессе и современном типе экономического роста вообще. Что касается послевоенной истории, то все опять-таки подчинено догматической концепции общего кризиса капитализма. Ме-

жду тем возникает закономерный вопрос: может ли система, противоречия внутри которой непрерывно нарастают, показывать столь рекордные результаты? Скорее речь должна идти об усложнении развития, а не о кризисе.

С. Ф. Нельзя не видеть, что за последние десятилетия в экономике Запада произошли существенные изменения. Социальная защищенность рабочего в развитых капиталистических странах существенно выше, чем у нас. Судите сами. Минимальная заработная плата, соответствующая прожиточному минимуму; система индексации заработной платы и социальных выплат (при этом во многих странах действует так называемая двойная шкала индексации пенсий, то есть с учетом роста цен и заработной платы); развитые системы социального обеспечения (многочисленные семейные пособия и пособия по безработице).

В целом во второй половине 80-х годов доля социальных расходов в валовом национальном продукте в большинстве высокоразвитых стран Запада составляла не менее 30 процентов, в то время, как у нас — примерно 20 процентов. Из этого можно сделать вывод, что капитализм за послевоенное время позаимствовал многие черты социализма.

На деле же капитализму удалось сбалансировать экономическое и социальное развитие: трудящиеся постоянно упрочивали свою социальную защищенность в обмен на рост производительности и эффективности труда. Конечно, многие социальные реформы приходилось вырывать силой, и тем не менее, нельзя согласиться с мнением, что рост рабочего движения расшатывал основы капитализма. Скорее наоборот, капитал все более признавал в лице организованных рабочих серьезного партнера, шутки с которым плохи.

— Известно, что ни один тип современных общественно-экономических формаций не может нормально развиваться без выдвижения перспективных, стратегических моделей своего дальнейшего совершенствования.

С. Ф. Действительно, как бы проецируя логику послевоенного развития на ближайшую историческую перспективу, многие западные исследователи в 60-е годы сделали вывод о том, что на рубеже будущего столетия на основе достижений НТР капиталистическое общество вступит в постиндустриальную эпоху.

П. Г. В настоящее время, когда не за горами 2000 год, думается, можно оценить качество прогнозов 60-х. Хотя если быть более точным, то нужно сказать, что первые теории постиндустриального общества появились еще в 30—40-е годы. Расходясь в деталях, авторы футурологических проектов характеризовали будущее общество как общество услуг, где всевозрастающую роль играют знания и где такие показатели, как квалификация рабочей силы и качество продукции, приобретают решающее значение, отодвигая на второй план количественные измерители, даже такие универсальные, как производительность труда.

Отдельные черты постиндустриального общества различимы уже сегодня. Причем переход к этой новой стадии человеческой цивилизации совершается весьма активно. Тот факт, что капитализм 90-х годов в значительной степени отличается даже от капитализма 60-х, лишнее тому подтверждение. Говоря об изменениях, пре-

изошедших за последние два-три десятилетия на Западе, прежде всего следует отметить небывалый рост сферы услуг. Так, в Великобритании, Швеции, Франции, Нидерландах доля занятых в этой жизненно важной сфере экономики в общей численности работающих превышает 60%, а в США достигает 72%. Среди отраслей промышленности лидируют наукоемкие, высокотехнологичные отрасли, некоторые из которых появились буквально несколько лет назад.

Другой примечательной тенденцией является отход от так называемой модели «массового производства — массового потребления», характерной для послевоенного развития, и переход к новой модели, которую можно условно назвать «массовым индивидуализированным

производством», проще говоря, работой по заказу покупателя. Следует отметить, что знания, информация станут к концу столетия главным достоянием и будут в значительной степени определять стоимость произведенной продукции. Уже сегодня важнейшим условием успеха фирмы считается высокий уровень показателя нематериальных инвестиций, то есть расходов на научные разработки, маркетинг, организацию производства.

Главное же состоит в том, что качественные изменения происходят буквально на всех уровнях общественной организации.

— Нарисованная вами картина сколь объективна, столь и благостна. Однако ряд тенденций в развитии капитализма в 70—80-е годы оказался для

дипломированных пророков ситуацией откровением...

С. Ф. Многим теоретикам казалось, что переход к постиндустриальному обществу произойдет плавно, путем постепенного избавления от накопившихся трудностей и противоречий. Однако жизнь внесла свои коррективы: развитый капиталистический мир с середины 70-х годов и почти до конца 80-х находился в полосе небывалых за последние десятилетия экономических неурядиц. Продолжительное сокращение темпов прироста основных экономических показателей, нарастание бюджетного дефицита, инфляция, безработица и т. п. позволили ученым сделать вывод о том, что в послевоенном развитии капитализма произошел крутой перелом. На смену динамичному и, казалось бы, беспрепятственному росту пришел кризис.

П. Г. Прости, но мне кажется, что мы с тобой достаточно определенно высказались уже по поводу «углубления общего кризиса капитализма», и вдруг то же самое слово — кризис. И это в то время, когда доходы семей растут, а темпы инфляции снижаются. Может быть, это все-таки не кризис, а что-то другое?

С. Ф. В данном случае слово «кризис» я бы взял в кавычки, оно не передает адекватно возникшую ситуацию. Ведь речь идет не о циклическом кризисе перепроизводства, а о кризисе структурном, длительном. Можно выделить два признака этого явления: невозможность спонтанного перехода к новой модели развития и значительную социальную напряженность в обществе.

Поэтому необходимо изменить социальную политику в такой непростой период. Если раньше социальные компромиссы строились на балансе сил предпринимателей и наемных работников, то теперь можно говорить о балансе интересов. Так, в условиях высокотехнологического производства предприниматели заинтересованы в усилении неформальных связей с работниками, а те, в свою очередь, руководствуясь высшими интересами фирмы, готовы пойти на уступки даже в вопросах ограничения заработ-

ГРАФИКА PIERRE BERNARD



... Говорят. То есть переход с макро на микроуровень. Происходит децентрализация предоставления социальных услуг, их ориентация на удовлетворение индивидуальных потребностей.

— Пора, мне кажется, перейти от проблем транснациональной западной перестройки к проблемам перестройки отечественной. Нельзя ли рассматривать наши нынешние невзгоды и трудности в качестве неизбежной ломки переходного периода, становления новой стадии развития общества?

С. Ф. Подобную мысль, если не ошибаюсь, впервые высказал М. С. Горбачев в Париже в 1989 году, когда он сравнил нашу ситуацию с кризисом, который переживал Запад в 70-е годы, затем он более подробно остановился на этом вопросе в одном из выступлений в ходе поездки по Литве.

П. Г. К сожалению, почему-то никому не пришло в голову развить дальше эти сопоставления, попытаться найти черты сходства, которых более чем достаточно. Это не только интересно с точки зрения теории, но, пожалуй, вполне применимо и на практике. Скажем, Западу понадобилось не менее пяти лет, чтобы путем проб и ошибок выработать к концу 70-х годов антикризисную политику и начать ее реализацию. Для этого им пришлось основательно разобраться в особенностях своего послевоенного развития.

В середине 70-х годов на Западе многим казалось, что причина кризиса — в плохой политике, господстве монополий, повышении цен на нефть. Отсюда делался вывод: необходимо подправить кое-что в старом хозяйственном механизме и вновь, как и прежде, наращивать темпы экономического роста. И у нас немало людей до сих пор считает, что все «разболтались», не хотят работать (чего стоит только такой недавний лозунг-призыв: «Хватит разговаривать — пора работать!»). Кстати, во многом концепция ускорения социально-экономического развития базировалась, с моей точки зрения, именно на таком поверхностном понимании кризиса. Пора наконец покончить с демагогией по поводу того, что «мы не можем допус-

тить понижения жизненного уровня народа, так как это противоречит социализму». Вместо этого честнее было бы говорить о том, как наиболее безболезненным для населения образом перегруппировать неизбежные в ходе кризиса потери. Но для этого необходима полная гласность о расходах государства и правдивая социальная статистика. А то мы все заверяем, что не допустим ухудшения жизненного уровня, а в это время инфляция, которую так и не научились правильно подсчитывать, давно его понижает, не считаясь с идеологическими заклинаниями.

Или еще пример. Профсоюзы уже несколько раз устраивали митинги, где звучало решительное «нет» безработице. Вместе с тем даже в Москве практически отсутствует какой-либо статистический учет данной категории лиц. А ведь это — первооснова всего. На мой взгляд, именно детально разработанные механизмы социальной защиты населения как раз и станут главными регуляторами рыночной экономики.

С. Ф. И еще вот о чем. Опыт выхода из структурного кризиса на Западе в 70—80-е годы убедительно показал, что успешную перестройку экономики, общественных отношений можно проводить лишь на центристской политической платформе. Нелишне вспомнить, что такие «законченные» неоконсерваторы, как Р. Рейган и М. Тэтчер, в конечном итоге «полевели» и вынуждены были отказаться от первоначальных планов резкого сокращения социальных программ. Напротив, все так называемые «левые эксперименты» по выходу из кризиса (Франция, Испания) также неизбежно смещались к центру.

Все это говорит о том, что, нормальное и продуктивное развитие в сегодняшнем сложном мире возможно лишь в условиях социальной стабильности, диалога. Объединение во имя конструктивности — непременное условие выхода из кризиса.

Беседу вел Михаил Щипанов

РЕКЛАМА

Это надо видеть!!!

Вы уже многое узнали из нашего репортажа о первом международном фестивале «Интерматрешка-90». Но, как говорится, лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. И у вас эта уникальная возможность есть. Дело в том, что творческое рекламное-концертное объединение «Импресарио Москвы» подготовило видеокассету об этом фестивале.

Цена этого удовольствия в условиях рыночной экономики весьма приемлема — всего 250 рублей. Заявки на кассеты можно присылать на адрес либо нашего журнала, либо «Импресарио Москвы» (125190, Москва, А-190, а/я № 73).

Деловые и творческие люди в институтах, техникумах, училищах и школах могут по образу и подобию этого конкурса устроить такие же «крутые» фестивали.

Кстати, примите к сведению: «Импресарио Москвы» может оказать вам помощь в организации и проведении самых различных мероприятий — концертов, встреч, выставок, праздников... Объединение способствует безвалютному обмену студентами советских и иностранных вузов. Здесь же вам помогут осуществить все виды рекламы: в прессе, аудио, видео. В институтах и техникумах «Импресарио Москвы» смогут со значительной скидкой организовать и провести «дни открытых дверей». Кстати, это творческое объединение имеет право на участие в международных экономических связях.

Словом, «Импресарио Москвы» могут все! Не забудьте только обратиться: 125190, Москва, А-190, а/я № 73 — и запомните телефон: 975-16-51.

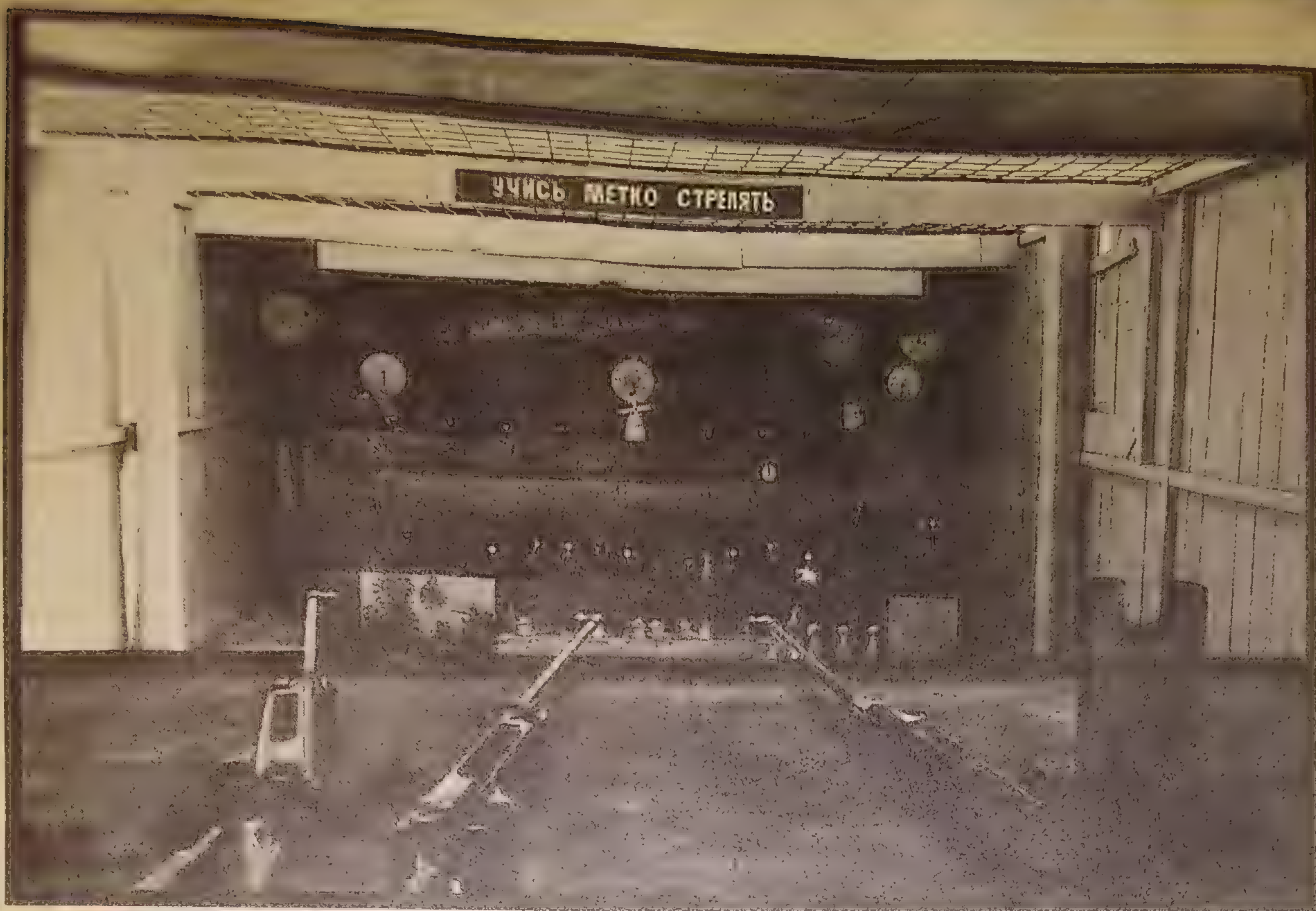


ФОТО ИГОРЯ МУХИНА

ПРОГНОЗ ДЛЯ ВАС

Рейтинг выбора, или Как избежать безработицы

Трудно сейчас приходится «юношам, обдумывающим жизнь». Ведь в жизни любого человека рано или поздно встанет самая большая проблема: какую профессию выбрать. Всем хочется жить хорошо и даже лучше, чем хорошо, занять положение по душе, перейти из последних в первые.

Еще совсем недавно выбор в этом смысле пал бы на партийную или министерскую карьеру. По негласному рейтингу эти «профессии» занимали одно из ведущих мест наряду с продавцами, стоматологами, таксистами... И если последние завоевывали «симпатии» материальной стороной, то первые еще и престижностью положения.

Но времена меняются, и министерским работникам уже не

позавидуешь: многим приходится искать новую сферу деятельности.

Так какой же профессии отдать предпочтение, чтобы не жалеть о своем выборе завтра? Вопрос не праздный, тем более что потребность в молодых специалистах, как утверждает статистика, составляет лишь 40% от их общего выпуска. То есть конвейер высшей школы продолжает поставлять заведомо завышенный вал специалистов, которых никто не «затребует».

Договорная система вузов с предприятиями на подготовку кадров с частичной оплатой так и не заработала. А ведь именно она должна была стать идеальным регулятором потребности профессионалов в той или иной сфере.

Так каков же прогноз спроса на профессии в перспективе?

В отделе методологии прогнозирования и планирования потребности специалистов ко мне в руки попал уникальный документ. Впервые в нашей стране за все 73 года ее существования прогноз на специалистов все-таки сделали!

Причем в нем учтена не только ориентация экономической политики на рынок, но и структурные сдвиги в различных отраслях, разнообразные формы хозяйствования с учетом региональных и демографических факторов.

Итак, перейдем к сути самого прогноза. В целом по стране на ситуацию резко повлияет интенсификация производства и переход на хозрасчет. Но это еще не все. Сокращение армии, механизация и автоматизация труда высвободят к 2000 году 18—20 миллионов человек. Поэтому предложение будет значительно превышать спрос. Особенно критическим предполагается в этом плане период 1990/91 годов. Должно резко сократиться количество подготавливаемых специалистов.

Вместе с этим вырастет число людей с высшим и средним специальным образованием, которым придется трудиться на

должностях. Стабилизация положения, судя по прогнозу, следует ожидать лишь в 1995 году.

Теперь — о различных группах специальностей. И тут, на общем фоне уменьшения потребности в специалистах спрос на некоторые профессии все-таки сохранится и даже возрастет. Так, например, несколько лучше, чем сейчас, предполагается общее положение гуманитариев. Однако по сельскохозяйственным и по ряду инженерных специальностей ожидается падение спроса на 25—30%.

Внедрение новой техники, интенсивной технологии, а также механизация и автоматизация производственных процессов повлечет увеличение численности специалистов по ключевым направлениям развития науки и техники.

Имеется ряд инженерно-технических специальностей, которые составляют основу интенсификации производства, позволяют многократно увеличивать производительность труда.

Внимание, прогноз называет их: энергетика, машиностроение и металлообработка, авиационная техника, энергетическое машиностроение, электротехника, электронная техника, вычислительная техника и автоматизированные системы, радиотехника и связь, технология продовольственных товаров. Эти группы специальностей следует отнести к приоритетным направлениям НТП.

Кстати, в США подготовка специалистов в области ЭВМ и информатики за период 1969—1989 гг. увеличилась более чем в 10 раз. Расчеты у нас показали, что размеры приема по этим специальностям за период с 1990 по 2010 год увеличатся лишь на 26%.

Судя по прогнозу, можно быть спокойными за наши университеты. Высокий престиж университетского образования сохранится и в дальнейшем, а количество выпускников будет держаться на нынешнем уровне.

С развитием кооперативных, арендных отношений, а также с появлением малых предприя-

тий и фермерских хозяйств уже сейчас возникла потребность увеличения подготовки специалистов широкого профиля.

Дополнительную потребность в специалистах также испытывают такие отрасли, как просвещение, здравоохранение, культура и искусство, транспорт, строительство, сельское хозяйство.

Но вернусь к просвещению, потому что особенно активный спрос ожидается на педагогов, преподающих различные дисциплины на национальных языках. Ведь республики и автономии уже значительно увеличили сеть национальных учебных заведений. Не исключено, что для педагогов наступит поистине «золотой век» с грядущим увеличением и заработной платы.

Совсем недавно в вузах страны началась подготовка экологов. Общественность это, конечно, порадовало. Но вот что касается их будущего трудоустройства, то тут оптимизма мало: заявок на этих специалистов еще ни одно ведомство, ни другие организации не прислали, в том числе и Госкомприрода.

У специалистов, связанных с электроникой и обслуживанием ЭВМ, есть неплохие перспективы в ближайшие несколько лет. Они связаны с международными контактами в данной сфере. Но это касается лишь квалифицированных специалистов с опытом практической работы. Однако предполагаемая на сегодня компьютеризация страны не обеспечивает пока эффективной занятости имеющихся специалистов из-за отставания материальной базы отрасли. И тут радикальных изменений в ситуации до конца века ждать не приходится.

А теперь пришла очередь представить и самую популярную профессию года. Профессия-рекордсмен — «международные финансы и кредит». Только за прошедший год число специалистов в этой области выросло в два раза. Кстати, в 15 вузах страны открыт прием на специальности «внешнеэко-

номические отношения». Наконец, заочный Институт советской торговли превращен теперь в Коммерческий институт.

И тут у специалистов этого профиля открываются блестящие перспективы. Уже больше 10 тысяч государственных и кооперативных организаций получили право самостоятельного выхода на внешний рынок. Их число постоянно увеличивается. Но лишь немногие из них имеют специалистов-профессионалов в области внешней торговли и валютно-кредитных отношений. Сейчас есть возможность получать специальность внешнеторгового профиля и на спецфакультетах, куда принимаются люди с высшим образованием. Срок обучения на дневном отделении — 10 месяцев, вечернем — 2 года.

Что же касается общей тенденции развития промышленности, то предстоит максимальное повышение темпов и эффективности производства с применением интенсивной технологии, соответствующих уровню наиболее развитых стран. И поэтому за предстоящие 20 лет ожидается повышение производительности труда в 6 раз. Причем резко изменится структура кадров: значительно сократится число работающих при общем увеличении специалистов, определяющих ускоренное развитие научно-технического прогресса.

Не знаю, как у вас, но у меня после знакомства с этим прогнозом остались двойственные впечатления. Такое чувство, что перелистала своеобразный гороскоп, только с уклоном на профессии. Но, безусловно, работа Института проблем высшей школы заслуживает к себе серьезного внимания. По крайней мере, она поможет правильно сориентироваться как будущим абитуриентам, так и студентам.

Конечно, прогноз не в состоянии одним махом сбалансировать рынок труда, а вот уменьшить число безработных молодых специалистов — вполне.

Ольга Боброва



УЧИМСЯ ГОВОРИТЬ ПУБЛИЧНО

Уроки... во сне

Владимир Шахиджанян

Надеюсь, что вы все помните о моем обещании в предыдущем выпуске нашей школы (очень важно всегда помнить о психологии слушателя — заметьте, я не директивно утверждаю «вы все помните», не контролирую, спрашиваю, я предполагаю, что многие запомнили, и отношусь к этому одобрительно; слушателям нравится — выступающий должен это учитывать, — когда оратор доверяет слушающим, поддерживает их, надеется на их понимание)

раскрыть положение, прозвучавшее тезисно, «когда вам плохо, найдите того, кому еще хуже, и помогите ему».

Действительно, у вас плохое настроение, все валится из рук, кто-то вас подвел, кто-то обидел, кто-то не понял. Как быть? Можно замкнуться в себе, уйти в обиду, и дела пойдут еще хуже. Как победить себя? Нужно оглядеться вокруг, вспомнить всех своих знакомых и найти того, кто вам исправит настроение: нужно найти того,

кому еще хуже. И обязательно чем-нибудь помочь. Может быть, советом, может быть, тем, что вы его просто выслушаете, может быть, каким-нибудь делом. Но, занимаясь чужими делами, вы отойдете от своих дел, переключитесь, а самое главное — начнете действовать и в результате исправите свое настроение. Вы испытаете удовлетворение от того, что кому-то помогли, и тем самым вырастаете в собственных глазах. Помогая, вам придется общаться с человеком, в чем-то его убеждать.

Если вы научитесь убеждать людей в личных встречах, в быту, то в дальнейшем вы сможете убедить и аудиторию. Для того чтобы уметь убеждать, необходимо понимать людей. Для того чтобы людей понимать, нужно научиться представлять себя на их месте, то есть понять их психологию, точку зрения.

Упражнение № 33

В течение месяца найдите трех-четырех человек, которым требуется помощь. Обязательно поймите психологию тех, кому вы хотите помогать, можете даже составить для себя психологическую характеристику каждого человека. Определите свою цель, какими средствами будете пользоваться. А потом проанализируйте результат, почему удалось или не удалось вам достичь намеренного.

Упражнение № 34

Оно очень простое: определите по тесту свою коммуникативность. Совпадает ли ваша собственная оценка с результатами теста?

Вам предстоит деловая встреча. Выбивает ли вас ее ожидание из колеи?

Откладываете ли вы визит к врачу до тех пор, пока станет уже невмоготу?

Вызывает ли у вас недовольствие и даже смещение поручение выступать с докладом, сообщением, информацией на каком-либо совещании?

Вам предлагают выехать в командировку в город, где вы никогда не бывали. Приложите ли вы максимум усилий, чтобы избежать этой командировки?

Любите ли вы делиться своими переживаниями с кем бы то ни было?

Раздражаетесь ли, если незнакомый человек на улице обратится к вам с просьбой?

Верите ли, что существует проблема «отцов и детей» и что людям разных поколений трудно понимать друг друга?

Постесняетесь ли напомнить знакомому, что он забыл вернуть вам 10 рублей, которые занял несколько месяцев назад?

В ресторане или в столовой, если вам подали явно недоброкачественное блюдо, вы промолчите, лишь рассерженно отодвинув тарелку?

Оказавшись один на один с незнакомым человеком, вы не вступите с ним в беседу и будете тяготиться, если первым заговорит он. Так ли это?

Вас приводит в ужас любая длинная очередь — в магазине, библиотеке, кассе кинотеатра... Предпочтете ли вы скорее отказаться от своего намерения, нежели встать в хвост и томиться в ожидании?

Бойтесь ли вы участвовать в комиссии по каким-либо конфликтным ситуациям?

У вас есть собственные, глубоко индивидуальные критерии оценки произведений литературы, искусства, культуры, и никаких чужих мнений на этот счет вы не приемлете. Это так?

Услышав где-либо в «кулуарах» явно ошибочное высказывание по хорошо известному вам вопросу, предпочтете ли вы промолчать и не вступать в спор?

Вызывает ли у вас досаду просьба помочь кому-то разобраться в служебном вопросе, учебной теме?

Охотнее ли вы излагаете свою точку зрения (мнение, оценку) в письменной форме, чем в устной?

А теперь подсчитаем очки.

На вопросы, приведенные выше, надо дать односложный ответ:

«да» (2 очка), «нет» (0 очков), «иногда» (1 очко) — и сосчитать результат.

30—32 — вы явно некоммуникативны, и это беда, от которой страдаете больше всего вы сами.

25—29 — вы замкнуты, неразговорчивы, предпочитаете одиночество, поэтому у вас мало друзей.

19—24 — вы достаточно общительны, в незнакомой обстановке чувствуете себя вполне уверенно. В ваших высказываниях может быть порой слишком много сарказма, причем без веских оснований. Но эти недостатки исправимы.

14—18 — у вас нормальная коммуникативность. Без неприятных переживаний начинаете новое дело, идете на встречу с новыми людьми. Хотя, вероятно, не любите шумных компаний, многословие вас раздражает.

6—13 — вы, должно быть, «рубаха-парень»: всюду чувствуете себя в своей тарелке, охотно высказываетесь по любому вопросу, даже если имеете о нем поверхностное представление, беретесь за любое дело, хотя и не всегда можете успешно довести его до конца. Задумайтесь над этим.

5 и менее — ваша общительность явно чрезмерна, вы говорливы, многословны, вмешиваетесь в дела, которые не имеют к вам никакого отношения. Вспыльчивы, обидчивы, нередко необъективны. Людям трудно с вами...

Упражнение № 35

Сначала прочтите письмо:

«Пишет вам моряк Северного флота. Я решил заниматься, но из этого почти ничего не вышло. Дело в том, что я стою на боевом дежурстве через сутки и у меня свободными остаются лишь сутки, вернее, день. Но если бы даже он был мой, но до обеда, сменившись с вахты, я отдыхаю (это необходи-

мо), после обеда бесконечные политзанятия, приборки, работы и т. д. Но заниматься нужно. Иначе можно полностью деградировать. За два года службы я почти разучился говорить. Матерюсь через каждое слово, мысли выражаю и высказываю в основном с помощью жестов, нечленораздельных звуков, мычания и нецензурных слов. Во многом, конечно, виновата среда обитания, но нельзя и самому распускаться. Поэтому я решил хоть что-то изменить. Веду дневник, где анализирую речь. Пытался играть в молчанку, кукарекать. Мягко говоря, меня не поняли. Магнитофона тоже нет, на подготовку текстов времени не хватает. Но это о том, что не получилось. С другой стороны, начав анализировать свою речь, постепенно избавляюсь от слов-паразитов. Обратил внимание на то, что многие беды в речи происходят от общего состояния психики человека. Допустим, от неуверенности в себе — прерывистая речь с различными ужимками — подвизгиванием, как в моем случае, или, наоборот, невнимательное, невежливое отношение к людям.

Здесь, на службе, бывает трудно приспособиться человеку, у которого есть какие-то отклонения в поведении от общепринятого на флоте, да и в армии.

Ваш курс дал мне импульс еще раз пересмотреть свое поведение, и теперь я уже могу говорить о явных успехах. Я стал говорить меньше, зато более связно, обратил внимание на свои манеры, вообще постарался взглянуть на себя со стороны, избавился от 70 процентов ненужных слов, я хочу сказать — от большей части. И, конечно, учу «Евгения Онегина» и вообще стихи.

Пока я поставил себе задачу — научиться просто общаться, просто разговаривать. И скажу, что благодаря вам достиг того, над чем ломал голову годами. Но проблемы есть — торопливость, излагаю факты неинтересно, не умею рассказывать и, опять же, теряюсь перед аудиторией.

Очень жду вашего письма и советов. Если вы заинтересуетесь, у меня накопились некоторые наблюдения по психо-

логии общения, именно в среде, где собеседник, кроме как по-грубому, матерясь, общаться не умеет, то я могу поделиться. Это, если можно так выразиться, личное приобретение — этот уродливый и бессмысленный способ общения.

Вот и все. Еще раз большое спасибо за ваш курс. Желаю успехов. Марат Хайрулин, матрос срочной службы».

Обращаюсь к читателям: прокомментируйте, пожалуйста, письмо. Попробуйте ответить на вопросы: как сохранить достоинство в любых ситуациях, как не потерять то, что уже приобретено? Как не поддаться конформизму? (Кто не знает этого слова, посмотрите его значение в словаре.)

Упражнение № 36

Если вы страдаете слишком быстрой речью. Говорите настолько быстро, что слушающим бывает трудно вас понять, начните петь. Не говорите, а пойте. Сначала сами для себя, потом договоритесь с приятелем, что вы будете слова не произносить, а пропевать. Это очень помогает выработать верный ритм речи, сделать свою речь понятной, избежать скороговорения, тараторчества.

Упражнение № 37

Перед тем, как заснуть, пожалуйста, начинайте готовиться к публичному выступлению. Вы легли, закрыли глаза и... Представьте перед собой слушателей и начинайте выступать. Пусть во сне вам задают вопросы, пусть зал то хорошо вас слушает, то плохо. Вы сами сценарист, режиссер и исполнитель главной роли в этом странном фильме, зрителем которого вы же и станете. Да-да, если это упражнение делать две-три недели, то можно развить свою речь. Каждый раз заранее, перед тем, как лечь спать, определите тему вашего выступления. Вы можете выступать на сессии Верховного Совета СССР, на любых совещаниях, диспутах и так далее. В зал вы можете посадить самых знаменитых людей, тех, кто вам симпатичен и антипатичен.

Простор для фантазии. Простор для импровизации. А все вместе даст хороший результат.

Буду рад получить ваши отчеты, письма, наблюдения, вопросы.



ФОТО ВЛАДИМИРА АНТОНЮКА

КТО ВОЗЬМЕТСЯ ПОМОЧЬ?

Арифметическая геометрия Касаткина

В совет общества «Энциклопедия российских деревень»¹ поступило заявление: «Прошу зачислить меня в члены общества в связи с тем, что мое открытие «Арифметика и геометрия в пространстве», где за единицу исчисления объема принят КУБ² любого числа, позволяет

создать современный компьютер с кубической памятью, в ячейки которого войдет вся Вселенная в виде объемной видеоинформации.

17.01.1990 г.

Касаткин Вячеслав Владимирович, г. Ставрополь».

К заявлению были приложены две папки. В первой — восемнадцатистраничная рукопись: Касаткин В. В. «Кубический метод решения диофантовых уравнений». Во второй — объемом с увесистый том — «Отзывы», уходящие датами в темную глубину прошлого десятилетия.

7 апреля 1988 года «Правда» писала (ст. «А может быть, не

¹ «Энциклопедия российских деревень» официально зарегистрирована. Счет № 1700008 в Бауманском отделении Жилсоцбанка Москвы.

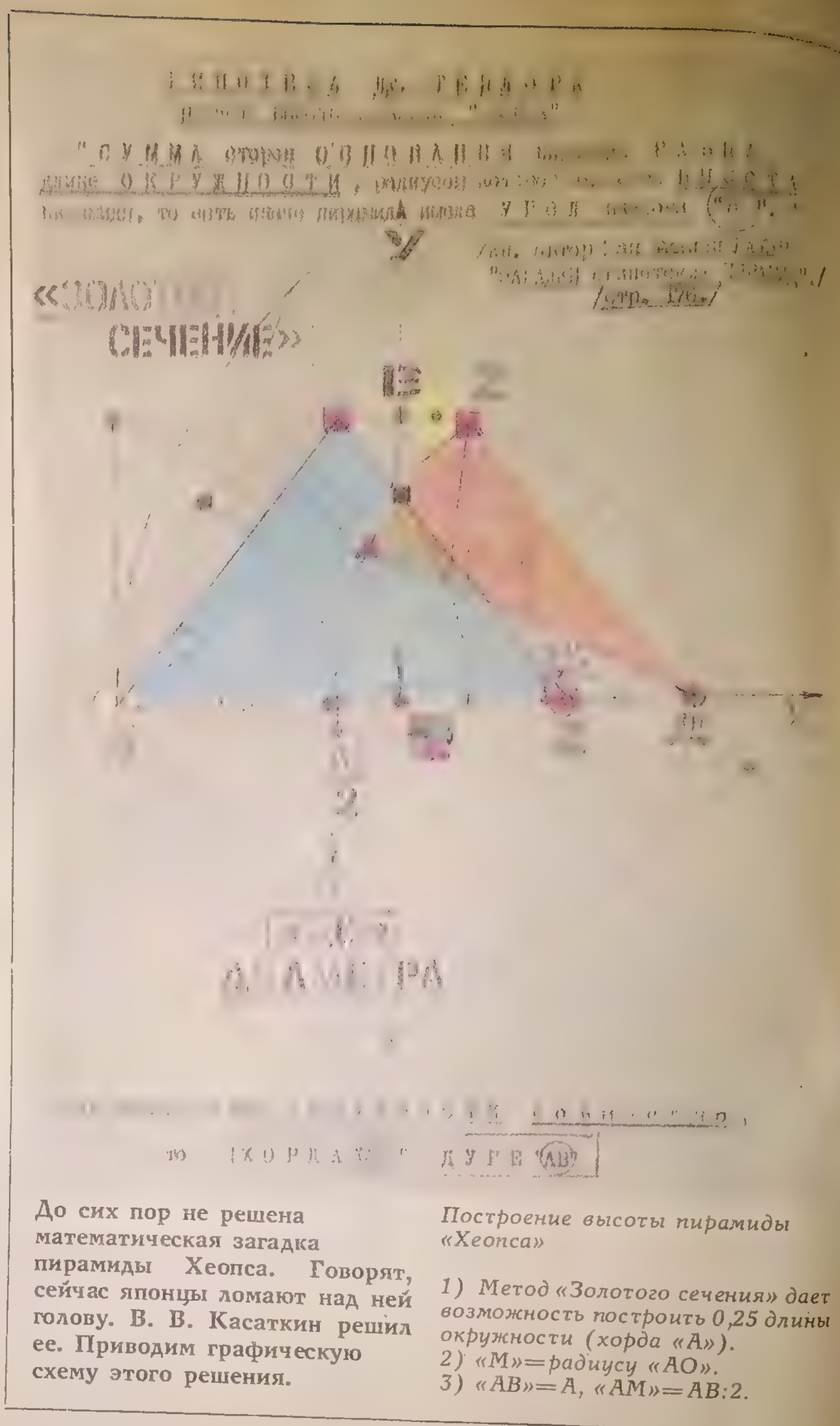
² КУБ пишется большими буквами для того, чтобы показать его как геометрическую фигуру, а не третью степень (прим. В. Касаткина).

фантазеры?» В. Реут): «Летчик-штурман В. В. Касаткин в ходе обучения курсантов столкнулся с недостатками штурманских и других расчетов, которыми заняты службы воздушного движения в аэропортах. Самостоятельно изучил труды знаменитых математиков — Лобачевского, Римана, Минковского (Диофанта Александрийского, Евклида, Пьера Ферма, Рене Декарта и т. д. — Г. К.)... Разработал оригинальный метод расчета пространственных форм, притом скоростной и высокой точности... Более того, созданный им на новой основе штурманский прибор был опробован в ряде аэропортов гражданской авиации также с положительными заключениями. И что же? Да ничего. Автор, ныне уже пенсионер, ходит по кругу разных организаций... а годы идут».

Далее «Правда» осторожно, как бы опасаясь за свою дерзость молний свыше, замечает: «Возможно, что-то отпугивает людей от этого автора? Быть может, его утверждения, что созданный им прибор — это лишь частность, а в принципе его способу поддается, к примеру, решение теоремы Ферма, квадратуры круга? Что он теоретически обосновал четырехмерное пространство? Что на основе его способа возможно создание качественно новой ЭВМ и многое, многое другое?» Для справки. Пьер Ферма (1601—1665). Великий французский математик. Занимался неразрешимыми задачами. Он обнаружил, что пространственный прямоугольный треугольник с целочисленными сторонами найти невозможно. Утверждение теории чисел, согласно которому уравнение $x^n + y^n = z^n$ при $n > 2$ не имеет решений в натуральных числах X, Y, Z , является великой теоремой Ферма, доказательств которой он не оставил.

Из Советского энциклопедического словаря — «Ферма теорема... в общем виде остается недоказанной».

Математики Древней Греции со времен Пифагора, как правило, теорем о числах не доказывали. Исключение — Диофант Александрийский (III в. н. э.), написавший книгу «Арифметика», включавшую в себя многочисленные факты о



До сих пор не решена математическая загадка пирамиды Хеопса. Говорят, сейчас японцы ломают над ней голову. В. В. Касаткин решил ее. Приводим графическую схему этого решения.

Построение высоты пирамиды «Хеопса»

- 1) Метод «Золотого сечения» дает возможность построить 0,25 длины окружности (хорда «А»).
- 2) «М» = радиусу «АО».
- 3) «АВ» = А, «АМ» = АВ:2.

решении в целых числах алгебраических уравнений с несколькими неизвестными, которые называли диофантовыми. Диофантова «Арифметика», придя в Европу в XVI веке, стала настольной книгой Ферма. На ее полях он записывал свои изумительные заметки-открытия. (Вместе с письмами к друзьям — это все, что осталось от его арифметических занятий.) Одна заметка имеет прямое отношение к предмету разговора. Пьер де Ферма писал: «...Тем не менее нельзя представить КУБ в виде сум-

мы двух КУБов, четвертую степень в виде суммы двух четвертых степеней и вообще какую-либо степень, большую второй, как сумму двух таких же степеней. Я открыл поистине удивительное доказательство, но поля слишком малы, чтобы его поместить».

Это замечание положило начало драматической истории великой теоремы Ферма, на доказательство которой многие математики положили свои жизни.

«...Самые блестящие математические умы за три столетия

ГИПОТЕЗА ДЯ ТЕРИОРА

МНОГОТЯ ИКОТИ ПИРАМИДА "ХЕОПС" 1

"СУММА СТОРОН ОСНОВАНИИ ПИРАМИД РАВНА
ДЛИНЕ ОКРУЖНОСТИ, ЛИНУТОИ КОТОРОИ РАДИУС РАВЕН ДЛИНЕ
ПЕРИОДА, ТО ЕСТЬ РАДИУС ПИРАМИДА РАВЕН УГЛУ ПИРАМИДЫ 0.25"



РАДИУС ПИРАМИДЫ РАВЕН
УГЛУ ПИРАМИДЫ
РАДИУС ПИРАМИДЫ РАВЕН
УГЛУ ПИРАМИДЫ

«ЗОЛОТОЕ СЕЧЕНИЕ»



РАДИУС ПИРАМИДЫ РАВЕН
УГЛУ ПИРАМИДЫ
РАДИУС ПИРАМИДЫ РАВЕН
УГЛУ ПИРАМИДЫ

До сих пор не решена
математическая загадка
пирамиды Хеопса. Говорят,
сейчас японцы ломают над ней
голову. В. В. Касаткин решил

Построение высоты пирамиды
«Хеопса»

1) Метод «Золотого сечения» дает
возможность построить 0.25

и обнаруживая рассуждения, на которые нападал Ферма. Нет даже ни одной убедительной реконструкции ошибочного рассуждения, которое Пьер Ферма мог принять за доказательство. Более того, все разобранные случаи, начиная с $n=3$, требуют применения методов, совершенно неизвестных Ферма. По тем же причинам, по-видимому, обречены на неудачу многочисленные попытки любителей найти ее доказательство», — сообщает Энциклопедический словарь юного математика.

Но наивный Касаткин думал иначе. Вернее, вынужден был думать иначе, ибо, живя в мире немедленной ответственности по двухбалльной системе: «жизнь» или «смерть», он не мог себе позволить пускаться в абстрактные размышления и теории. Расчеты летчика всегда конкретны до тех пор, пока он жив.

Вот что он сам говорит об этом: «Началом моей методики прикладных задач — «Арифметика и геометрия в пространстве», ее становлению послужили штурманские расчеты, которые я выполнял для выхода на учебную цель, для стрельбы по ней, но часто по этим расчетам оказывался на ее носу, то есть в обратной роли. С того времени у меня возникло «непонимание» этого факта и возникал вопрос: а почему это происходит? Я стал искать пути создания устройства, которое давало бы возможность определить дальность выхода в упрежденную точку. И только путем пятилетней переписки с институтом экспертизы я понял ту ошибку, которую допускает методика штурманских расчетов на перехват воздушной цели. А мой случай на полигоне таковым и являлся. Расчеты на плоскости не тождественны расчетам в пространстве. Вот таков был вывод, когда я взялся за создание способа. На это в целом ушло почти двадцать лет!!!»

Летающий летчик, как правило, имеет дело с объемом, отнюдь не пренебрегая моментом плоскости. Здесь важно то, что Касаткин понял: объем — первичен, плоскость — вторична! Огромная армия математиков думает наоборот. Это все равно, что перепутать «плюс» и «минус» при присоединении

клемм выпуска и уборки закрылков авиалайнера — гробы обеспечены.

Революция 17-го года поменяла знак России с «плюса» на «минус», и огромная страна полетела путем смерти. Чудовищные потери не подсчитаны до сих пор, и так будет, пока не удастся вернуть ей жизненный знак.

Исходя из первичности плоскости, как учили в школе, «земля» давала удаление до цели, рассчитанное по формулам не по диагонали КУБА, что соответствовало действительности, а по диагонали грани КУБА. Отсюда и натекала роковая ошибка, невидимая плоскостному мышлению. Еще сам того не ведая, Касаткин пошел по стопам Ферма, который в свое время начинал с задач про магические квадраты и кубы, пока постепенно не вышел на закономерности натуральных чисел — арифметические теоремы.

Несмотря на то, что в науке сегодня обильно расставлены ложные указатели, направляющие в сторону пропасти и тупиков, Касаткин не просто вышел на арифметические теоремы, он создал Единую систему кубического исчисления, имя которой «Арифметическая геометрия». Кстати, «Арифметическая геометрия» Касаткина более точная, чем Аналитическая геометрия Декарта¹. Дело в том, что метод кубического исчисления является ключом к общему решению диофантовых уравнений, для которых великая теорема Ферма есть только частный случай! Причем решение прикладных задач есть составное звено решения диофантовых уравнений. Примером может быть вышеназванный штурманский прибор ПШР (авторское свидетельство № 805737. Приоритет изобретения с 11 мая 1975 г.). То есть ПШР формально был испытан и зарегистрирован 15 лет тому назад. А создан он был руками Касаткина и курсантов летной школы в 1964 году. Его жена Наталья Борисовна говорила: «Семь лет ПШР пролежал за

шкафом и пять лет в Комитете по изобретениям!»

Слушая драматическую повесть мытарств героической семьи Касаткина, я невольно вспомнил аналогичные мытарства ученых-изобретателей, достойных мировой известности, Николая Ивановича Коровякова, Андрея Николаевича Зелинского, Бориса Кирилловича Собачкина и особенно Бориса Васильевича Болотова, прямого потомка знаменитого русского писателя Андрея Тимофеевича Болотова. Работая над проблемой холодного ядерного синтеза, Болотов добился деления атома, не дающего радиации, и на этом принципе создал реактор, топливо которого — фосфор — дает в 100 раз меньше энергии, чем уран, и в миллион раз больше, чем уголь. Пойди энергетика по болотовскому пути, мы бы не имели сегодня Чернобыля. Но Болотова не только не послушали — его посадили на 8 лет в тюрьму! Весной этого года, сразу после освобождения, он появился в Москве в Центре носферной защиты имени Н. Д. Зелинского и выдвинул целую программу принудительного гашения радиации чернобыльской аварии на всей зараженной территории. Знания Болотова в области ядерных преобразований принципиально отличаются от классических знаний современной науки. Он разработал отличную от боровской модель строения атомов, в которой ядерные частицы представлены в виде кристаллических образований из электронно-позитронных резонаторов. Полная модель строения атомов, таблица ядерных частиц, таблица химических элементов, в которой Периодический закон химических элементов Д. И. Менделеева является частным случаем, представлена в заявке на открытие (№ ОТ-ЕП-211 от 9.06.1989 г.). Теория у Болотова, так же как и у В. В. Касаткина, неразрывна с практикой. Может быть, поэтому и судьба у них одна — с той разницей, что Касаткин отбывает свое наказание на свободе...

ПШР, как надежное средство воздушного контроля в зоне взлета и посадки, а также на воздушных трассах всех видов, мог бы предотвратить за

¹ «Из всех прочих известных нам наук только арифметика и геометрия чисты от всего ложного или недостоверного» (Декарт).

четверть века десятки, если не сотни катастроф и аварий. Я уже не говорю о сказочной дешевизне производства этого прибора.

20.09.88 г. «Комсомольская правда» опубликовала статью А. Быстрова «Квадратура круга? Это просто!». В ней приведено заключение академика И. Ф. Образцова. «Предложение т. Касаткина В. В. имеет реальную почву для развития самостоятельного направления в математике: арифметике и геометрии и т. д.».

Казалось бы, дело сделано: ученый мир услышал и по достоинству оценит любимца истины. «Комсомольская правда» организовала «круглый стол», но ученый мир был оскорблен открытием Касаткина. Читатель может узнать об этом из той же газеты, но уже от 19.02.89 г. — ст. А. Быстрова «Кубатура шара? Еще проще!».

Я приехал в Ставрополь в этом году и убедился в том, что «круглый стол» так и остался круглым. Зато беседа с Вячеславом Владимировичем доставила мне мучительное наслаждение. Опальный мыслитель, уличивший математическую науку если не в тупиковом, то в окольном направлении, за считанные минуты вернул мне любовь к математике. У Касаткина она конкретно связывает с жизнью, а не уводит от нее! Я совершенно убежден, что телевидение обязано предоставить В. В. Касаткину возможность вести свой курс «арифметической геометрии» по каналу учебных программ. Результат будет ошеломляющим.

Привожу фрагменты нашей беседы.

— У нас в СССР никто не занимается арифметикой... Я звонил из Минвуза в 26 институтов, спрашивал, кто занимается арифметикой? Никто! И это при том, что арифметика самая малоизученная ветвь математики, которая сегодня не является достоянием математического обеспечения нашего материального мира!

— Но мы проходим арифметику в школе?

— Не проходим, мы ее отождествляем с алгеброй. Под арифметикой понимаются арифметические действия: сложе-

ние, вычитание, умножение, деление. А все остальное — алгебра, буквы: а, в, с, приближенность решения. Встает вопрос: есть ли в природе эти приближения? Их там нет...

— Вы создали кубическую математику, в которой нет ни формул, ни расстояний, ни углов. Тогда возникает вопрос: а что же есть? И для чего?

— Есть объем исчисленного КУБА заданного числа, заданной степени. Система кубического исчисления, если говорить зримо, нужна для определения координатной точки в пространстве. Вот летит самолет. Мне нужно произвести встречу с ним. Я должен показать точку, где я с ним встречу. Как я это сделаю? С помощью формулы? Там, в пространстве, формул не существует, их природа не создала. Там объем. Вот и надо создать такой объем, который даст эту точку. А это можно сделать с помощью КУБА цели и КУБА перехватчика. И получите точку встречи. (Касаткин при помощи кубов показывает, как самолет летит с места, где за ним следят.) КУБ удаления этого самолета растет, а в случае приближения — уменьшается. Вот координаты в пространстве, а не дальность и высота. Если КУБ дан, в нем есть и дальность, и высота, это есть объем КУБА. У него диагональ показывает дальность и эта же диагональ показывает высоту. Мы получаем это по объему. Преимущество объема в том, что координата одна. При исчислении КУБА не нужны ни высота, ни дальность, ни угол. Все в объеме КУБА. Я говорю КУБ 2 — значит, я даю все три координаты.

Вот почему в кубической системе Касаткина нет ни углов, ни формул, ни расстояний. Все просто.

Число практических задач, которые могут быть решены с помощью «Арифметической геометрии», фактически неисчислимо. Вот некоторые: вывод с первого раза на расчетную орбиту звездолетов, их стыковка в любой точке космоса. Построение модели робота-манипулятора для встречи объекта, движущегося по окружности (кузов машины, например), с объектом (кабиной машины), движущимся по радиусу этой

окружности. Причем эти оба объекта движутся с разными скоростями. Создание мини-прибора карманного (нагельного), предупреждающего своего носителя о предынфарктном состоянии задолго до роковой болезни и т. д.

К сожалению, здесь нет возможности более полно говорить о Касаткине, но считаю необходимым привести его письмо ко мне.

«Алгебра, которая сегодня является «универсальной» математикой во всем мире, но ей не под силу современные требования: точность, наглядность и однозначность. Эти качества принадлежат (даны природой) ее величеству арифметике!!! Эта проблема — ее прерогатива.

Эту древнюю ветвь математики с некоторых пор стали забывать. И в двадцатом веке совсем решили обойтись без нее, но, как видим, не получается. Это самая верная большому делу вычислительная спутница. Она требует одного принципа: чтобы ею занимались, то есть искали пути ее применения. И если найдете способ, которому она интерпретирует, можете считать, все нерешенные проблемы, которые не поддаются методам алгебры, будут решены. Поверьте, не подведет.

Это мне и удалось сделать с помощью КУБов. Другой товарищ пусть возьмется за другую геометрическую фигуру. Но, как видно, сегодня никто заниматься Арифметикой не хочет. Ученые считают, что это ниже их умственного достоинства. Это наглядно видно на примере Вашего математика, который так ничего и не понял. Ну, Бог с ним.

Г. П., заканчиваю. После получения письма наметьте вопросы. По приезде мы их разложим «на лопатки». И, вообще, собирайте у математиков задачи, которые «не поддаются», — это наши задачи!!!»

Возможно, «неподдающиеся» задачи заинтересуют и нашего читателя. Присылайте свои вопросы и предложения, заявки на книгу В. В. Касаткина «Арифметическая геометрия», которую мы планируем издать в адрес нашего журнала.

Григорий Калюжный



ЧЕЛОВЕК И ЕГО ВОЗМОЖНОСТИ

О мальчишке, который умел летать, или Путь к свободе

Игорь Акимов, Виктор Клименко

Продолжение. Начало в № 10—12 за 1988 год, в № 1, 3—7, 10, 12 за 1989 год и в № 7, 9, 10 за 1990 год

12

Раб работает шаблоном (и уродует материал: ведь шаблон — всегда чужой; он всегда — прокрустово ложе; раба не интересуют ни продукт, ни результат; раб только глядит на часы: сколько еще осталось до окончания работы), потребитель работает набором шаблонов (при этом материал остается неизменным: прочитанная

книга, прослушанная музыка, увиденная картина — с ними не происходит ничего; продукт его работы — толика энергopotенциала, ровно столько, чтобы быть в комфорте; результат — опьянение, обычно возникающее в нем при встрече с гармоничной новизной; само собой: результат для него — все, а о продукте он даже не задумывается),

талант работает... Кстати, а чем работает талант? Ведь ка-

кой-то инструмент у него должен быть, не голыми же руками он хватается за колючку дискомфорта!..

Признаемся: мы специально тянули с этим делом, специально не проявляли этот вопрос — держали паузу, как актер на сцене перед эффектной репризой. Но дальше тянуть некуда: и материал требует, и вы созрели.

Прежде всего определимся: что для таланта самое главное в работе?

Ему должно быть интересно.

Вывод вам уже знаком: в работе талант интересуется только процессом. Продукт оставляет его равнодушным, поскольку в нем нет задачи (ведь продукт — это уже решенная задача; решенная в соответствии с нынешним эпк таланта). Результатом он недоволен всегда, потому что между идеей и воплощением обязательно есть зазор. Их сравнение всегда не в пользу воплощения. Кто видит этот зазор? — Критичность. — Что она там видит? — Новые задачи.

«Нередко то всегда, — недоверчиво пробурчит, прочитав эти строки, талант, — но ведь я помню, как решил задачу (а я уверен, что это была именно задача), и был при этом страшно доволен...»

Таланту нужно верить, потому что он либо молчит (если 1) не знает, как подступиться к задаче, или 2) думает), либо говорит дело. И наш талант не врет. Он действительно решил задачу — и при этом был действительно доволен. Когда это может быть?

1) Когда масса открывшейся ему задачи больше его энергопотенциала.

2) Когда в процессе решения задачи он осознал себя в новом качестве.

3) Когда зазор между идеей и воплощением слишком узок для его критичности.

13

Вот мы и подошли к ответу на вопрос — чем работает талант.

Если самое привлекательное для него — процесс, значит, все дело в самовыражении. Творческий процесс — это материализация себя. Не чужой воли — как у раба; не в общем-то безликих положительных эмоций и чувств — как у потребителя. Он именно себя материализует. (Вот подсказка искателям смысла жизни!) В чем материализует? — Разумеется — в материале задачи. Чем? — Самим собой. Точнее — слепком себя, своей души. Матрицей.

Значит, матрица — это слепок души таланта.

Из чего складывается матрица?

Опишем ее с помощью триады эпк.

Поскольку нам нужен слепок души — вспомним, как матрица формировалась.

1) Она, безусловно, была намечена в самых общих чертах (то есть черновой рисунок уже был) еще в генах. И по мере того, как во взаимодействии с миром разворачивалась программа генотипа, проявлялось лица необщее выражение. Человек открывал окружающий мир, сам открывал его правила и законы,

(открывал чувственно: другой человек — прямой передатчик знания — никогда не на-



ГРАФИКА МИХАИЛА СЕРЕБРЯЧНИКОВА

чит действовать: опыт — знание, способное работать. человек чувственно добывает сам; при этом он может не знать ни названий законов, ни их определений, зато умеет пользоваться ими),

открывал, словно он самый первый в этом мире, на этой планете, инопланетянин среди этих людей. Инопланетянин, который 1) вынужден приспособливаться, памятуя в то же время 2) о своей единственности и неповторимости и потому 3) стремясь остаться самим собой.

Короче говоря, намеченный в генах — и реализуемый генотипом — человек приспособлялся к прокрустову ложу обстоятельств жизни. Возникало единственное, неповторимое видение и понимание (трактовка) мира — индивидуальное сочетание и трактовка универсальных законов. Сочетание, которым человек пользуется для ориентации и действий в мире. А это не что иное, как мерка. Тот единственный аршин (другого у него нет), с которым человек подступает к любому действию, явлению, предмету. Когда он прикладывает эту мерку, мы говорим: работает механизм критичнос-

ти. Значит, критичность — это отпечаток рисунка матрицы. А если совсем точно — отпечаток ее скелета.

2) Если общие черты скелета матрицы были намечены еще в генах, то тело матрицы начинает формироваться с началом формирования плода. Пока — опосредованно: через мать. Она живет, создавая, перерабатывая и накапливая информацию, — и эта информация как бы дублируется: второй экземпляр получает плод — и лепит из нее тело своей матрицы. После рождения он это делает уже самостоятельно. Вначале — только эмоции, а потом — эмоции и чувства переводит в информацию и лепит ее на растущий, формирующийся скелет матрицы. Как вы поняли, тело матрицы — это продукт работы психомоторики.

3) Но матрица сама по себе немного стоит. Идеальный скелет, прекрасное тело — это еще не все. Прекрасный труп. А тело должно жить. Да не просто жить — оно должно действовать. Что обеспечивается — как вы помните — энергопотенциалом.

Работа матрицы обеспечивается ВСЕМ энергопотен-

...и 2) оперативным, тактическим, возобновляемым — которым человек пользуется для любых действий.

Едва произошло оплодотворение, едва была запущена в работу пока микроскопическая машина, которой еще только когда-то предстоит стать человеком, — деятельность этого живого механизма уже обеспечивается максимально возможным энергопотенциалом. И если плод развивается нормально — энергопотенциал поддерживается генной программой в близких к максимальным пределах. И если нормально развивается человек — его энергопотенциал поддерживается программой генотипа все на том же уровне. Лишь когда (к совершеннолетию) генотип себя исчерпал — энергопотенциал поддерживается главным образом усилиями (осознанными или бессознательными) самого человека.

Значит — намечается ли скелет матрицы, разрастается ли он, твердеет, обрастает ли мышцами чувственного опыта, — все это материализуется из окружающей среды за счет энергопотенциала.

А когда матрица образовалась — энергопотенциал определяет ее КПД. Глубина отпечатка, четкость отпечатка — это обеспечивает он. Следовательно, отпечаток матрицы — это результат работы энергопотенциала.

Подводим итог.

Матрица состоит из трех материй:

- 1) скелета (усвоенные законы),
- 2) тела (чувственный опыт),
- 3) жизненной силы (проявляющей матрицу в материале).

Матрица — это дискета, в которой весь опыт человека — от заложенной в нем генной программы и до сегодняшнего дня — уложен в соответствии с законами природы, которые он открыл и которыми пользуется, не задумываясь об этом.

А если вы уже привыкли к нашему понятийному аппарату, если он вам кажется более емким и конкретным — попробуйте на вкус вот такую формулировку:

Матрица — это весь опыт жизни человека (совокупность памяти, совести и мышления), материализованный его эпк (в зависимости от состояния эпк в данный момент).

Из этого следует, что к любой задаче талант подступает с одной и той же матрицей.

Почему же все ответы у него разные, хотя матрица — одна?

Потому что матрица — это только молоток, а ответы он находит внутри всевозможных орехов, которые этим молотком разбивает.

Хотя матрица у таланта одна, ее нельзя считать неизменной. Решая задачи — талант развивается, и при этом что-то видоизменяется в матрице. Но по отношению к отдельно взятой, очередной задаче можно считать матрицу постоянной (поскольку предшествующий опыт постоянен). Значит ли это, что и способность решать задачи у таланта постоянна? Нет. Потому что эта способность зависит не от матрицы, а от эпк. Чем выше уровень и гармония эпк — тем быстрее и легче решаются задачи.

У скептика может зародиться подозрение, что авторы опять затеяли лингвистические игры. Ведь матрица — в момент работы, в момент разбивания ореха — это тот же шаблон.

Судите сами.

Шаблон — чужое знание.

Матрица — свое, выстраданное.

Шаблон — шоры.

Матрица — очки, через которые талант видит мир.

Шаблон — это остановленное прошлое.

Матрица — бесконечно растянута во времени. Это сиюминутный отпечаток прошлого, повернутый в будущее.

Шаблон — неизменная мера.

Матрица — развивающийся, самосовершенствующийся аппарат.

14

Как же талант решает задачу?

Прежде всего задачу нужно увидеть.

Все задачи находятся в области банального, обжитого, известного. Рабы и потребители живут среди них вполне уютно. Они не замечают задач и не испытывают потребности что-либо менять. Означает ли

это, что в обществе сперва возникает какая-то потребность — и лишь затем оно призывает талант, который засечет задачу и решит ее? Конечно, бывает и так; и общество в лице творческих личностей ведет сознательный поиск в определенном направлении. Индустрия науки — в идеале — построена на этом. Но естественный процесс — иной. Его ведет не заказ общества, а случай. Талант решает задачу не потому, что ему это заказали (хотя могли и заказать), а потому, что почувствовал дискомфорт — и избавился от него. Он решил задачу, открыв тем самым новые возможности, — и у людей (рабов и потребителей) в этой новой возможности образовалась потребность. А как же иначе! Ведь 1) можно хотеть только то, о чем знаешь, что есть, существует в природе; 2) решенная задача — это гармония, она комфортна, а комфорт любят все.

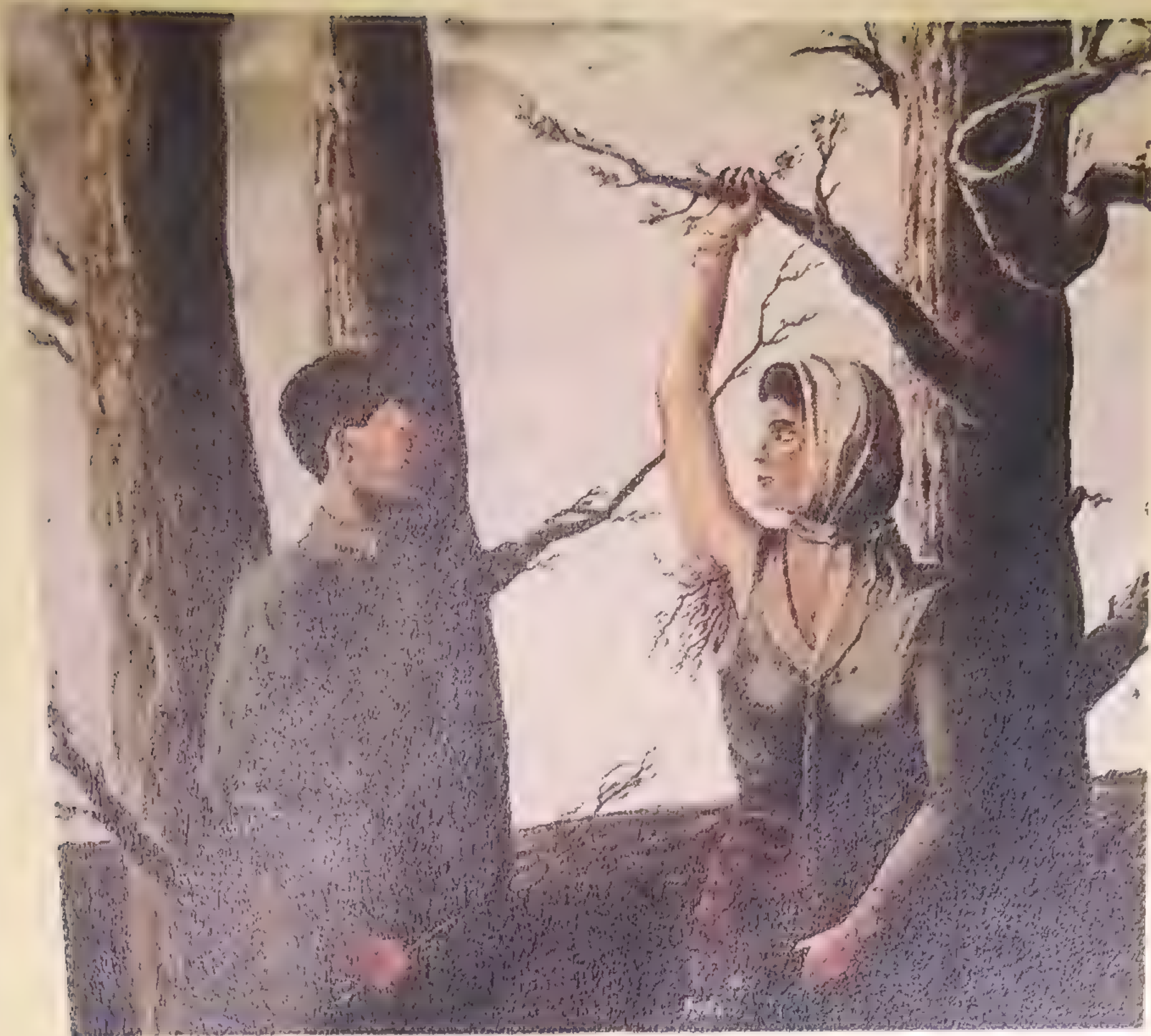
Итак, в обжитой, банальной среде талант почувствовал дискомфорт. Каким образом? Это ему подсказала критичность. От него для этого не требуется усилий — критичность работает автономно, помимо воли и желания. Просто при достаточном энергопотенциале чувствительность критичности максимально (для данного таланта) высока, при низком уровне энергетики (после болезни, дистресса, переутомления) она служит только самосохранению — как у раба.

Критичность подсказала: тут что-то не то. Отчего она вдруг подала голос — вы знаете: человек попал на прокрустово ложе. Иначе говоря: гармония материала, с которым он соприкоснулся, ниже его внутренней гармонии.

Как только критичность подала голос, не сомневайтесь — перед талантом задача. Игнорировать ее он не может: каждая минута промедления, каждая минута пребывания в дискомфорте оплачивается потерей энергопотенциала.

И он начинает действовать. Любое действие — прерогатива психомоторики. Она действие организует — значит, планирует, направляет и контролирует.

И все это обеспечивается энергопотенциалом.



Схема, с которой в этой книге вы уже встречались неоднократно.

И мы это называли: работает механизм эпк.

И теперь можем признаться, что допускали натяжку. Потому что механизм эпк — это всего лишь схема; технологическая — но схема. Чтобы схема могла заработать, прежде она должна материализоваться.

Так вот, матрица — это материализованный механизм эпк.

Она выплавлена из опыта жизни данного человека. Значит — из опыта овладения определенным материалом (у музыканта — свой, у математика — свой, у биолога — свой материал). То есть матрица немислима без конкретного материала, ведь он ее основа. Напрашивается вывод, что матрица — специализирована.

Но! — помните? — мы всегда утверждали: талант не имеет специфики, талант — это механизм, которому безразлично, с каким материалом работать.

Напрашивается вопрос: как может быть талант универсальным, если его главная рабочая деталь — матрица — специализирована? И в самом деле: если человек всю жизнь посвятил созданию музыки — его матрица по логике вещей должна быть сплошной звучащей музыкальной памятью-мыслью?

А математик — получается — должен жить-считать?..

Если вы сами успели сообразить, что это глупость — мы рады за вас: вы делаете успехи.

Дело в том, что определенный материал, из которого выплавляется матрица — это только руда и шихта, которые должны покипеть определенное время при определенной температуре, чтобы выплавился необходимый металл. Это — грядка, в грунте которой в нужной пропорции замешены гумус и минеральные соли и добавлено точно в срок и не больше, чем необходимо, воды, чтобы поднялось мощное, охотно плодоносящее растение.

Что ж это за металл? что ж это за растение?

Это — культура мышления. Культура мышления — это способность таланта приводить к общему знаменателю задачу и матрицу.

Надеемся, вы понимаете, что между матрицей и культурой мышления ставить знак равенства нельзя.

Во-первых, культура мышления — это производное матрицы.

Во-вторых, это инструменты для разной работы.

Какой применять — зависит от материала.

Если материал знакомый — работает матрица. И как

красиво работает! Ведь матрица — это инструмент, который позволяет решать задачи не думая. При этом талант сливается с материалом.

Помните? Вдохновение — это творческий процесс, который происходит при слиянии с материалом без энергетических затрат. Значит, при вдохновении работает матрица.

Если материал незнаком — работает культура мышления. Попросту говоря — талант думает. Теперь вы знаете, что он (как и любой из нас) предпочитает действовать не размышляя. А тут пришлось. Когда же ему приходится думать (размышлять, вспоминать, строить гипотезы, сомневаться)?

1. Когда талант не владеет материалом.

2. Когда между ним и материалом — дистанция.

Но в обоих случаях события должны происходить на территории таланта. В освоенных им пределах. Потому что, если задача находится в пределах его территориального императива (в пределах его притязаний), но за границами территории, — талант не станет ее решать. Ведь она не создает ему дискомфорта! Так кто же будет делать необязательную работу?

Как культура мышления приводит к общему знаменателю на территории таланта задачу и матрицу — сообразить нетрудно. Культура мышления позволяет во всем видеть все. Поэтому именно она интерпретирует и перекристаллизует в ракурсе задачи всю наличную информацию — до тех пор, пока матрица не сольется с задачей. Только в этот момент известный вам мыслитель голышом выскакивает из ванны с криком «эврика!».

В этом месте приходится разрушить еще один миф.

Мы не сомневаемся, что потребители с удовольствием прочли о культуре мышления — и приняли это на свой счет. А зря. Ведь мы же сказали, что культура мышления 1) прерогатива таланта и 2) возникает в результате творческого действия. Действия матрицы. Едва матрица начала действовать — стала формироваться и развиваться культура мышления. Единственная. Индивидуальная. Следовательно — и в этом



суть дела! — развитие культуры мышления — это автономный процесс, независимый ни от материала, ни от наших сознательных усилий по «накоплению знаний».

Ради нее — культуры мышления — все предварительные труды, потому что потом, обретя жизнь и автономию, она начинает трудиться сама, возвращая сторицей все, что в нее вложили.

Значит, когда мы говорили, что матрица раскалывает все орехи подряд (разумеется, те, что ей по силам), — мы имели в виду работу культуры мышления.

Вот почему — благодаря культуре мышления — талант универсален.

Вот почему не имеет значения, из какого материала выросла матрица. Человек на 95% состоит из воды, углерода и кальция, но разве это нам позволяет утверждать, что человек — это вода + углерод + кальций + еще всевозможная

химическая мелочовка? Человек — это инструмент природы! Это — антиэнтропийная машина! Это — материализованное орудие нашей души! — а из чего он сложен, мы вспоминаем разве что при случайном рассуждении о бренности бытия.

Вот почему даже самый маленький талант — но талант! — ни на кого не похож.

Вот почему его перспектива развития, роста, движения вверх ничем не ограничена, — потому что развитие культуры мышления не имеет пределов.

15

Напомним о главных героях этой главы: учителе, враче и хлеборобе. Теперь вы знаете, что в работе они пользуются одним из трех способов:

1. Работают знанием (заимствованным, выученным).
2. Работают матрицей (своей).
3. Работают культурой мышления (наработанной).

Первый способ: учитель ра-

ботает по инструкции, врач — по прописи, хлебороб — по рекомендациям агронома.

Второй способ: учитель поощряет индивидуальность ученика; врач находит потаенные истоки болезни пациента; хлебороб ищет целостность земли, погоды, семян и работы.

Третий способ: учитель учит культуре мышления; врач возвращает к жизни без болезней; хлебороб слышит голос земли.

16

Чтобы проиллюстрировать смысл культуры мышления, рассмотрим два типа замечательных людей, которые посвящают ей жизнь. Это 1) умельцы и 2) мудрецы. Общее у них то, что они самоучки.

Им изначально повезло, причем не раз, а трижды:

- 1) их эпк развивалось свободно и гармонично;
- 2) их энергопотенциал — предохраняемый, контролируемый и регулируемый чувством

меры сохранился на оптимальном уровне;

3) их не захватила религия книжного знания.

Из первого следует, что они как минимум талантливы.

Второе поднимает планку несравненно выше; следовательно — это гении.

А третье заставляет нас снять перед ними шляпу: ведь до всего дошли сами! да как далеко! да как высоко дошли!..

Марья Ивановна, всю жизнь преподававшая русский язык и литературу, на это скажет: «Как жаль! Ведь если б им еще и систематическое образование: вначале спецшколу, а потом университет — им бы цены не было. Они бы сделали, они бы смогли во много раз больше!»

С Марьей Ивановной мы никогда не спорили — и сейчас не станем. Потому что она нас не поймет. Просто не поймет, о чем мы говорим. Самое большее, на что ее хватит, — это показать, что и у нее есть чувство юмора: «Ладно, ребята, — скажет она нам, — я же понимаю, что вы меня разыгрываете...» Она не может забыть, как ставила нам тройки за диктант, и это укрепляет ее в уверенности, что максимум, до которого мы можем подняться, — это ее минимум.

А между тем это все всерьез, и никакой америки мы не открыли. Ведь еще древние проблему обучения, проблему самосовершенствования, проблему пути к истине решили просто: *многознание уму не научает.*

Откуда берется многознание? Как оно живет? И почему оно устойчиво и самодостаточно (а потому — и путь в тупик)?

Иначе говоря: что здесь источник? каков процесс накопления многознания? и как работает его механизм?

Мы говорим 1) о книге, 2) памяти и 3) доминанте.

Продолжение следует



Обычно первыми дамами различных государств бывают жены президентов, премьер-министров или иных временных глав исполнительной власти. В Польше же на эту весьма престижную роль не без оснований претендует двадцатисемилетняя Моника, дочь Войцеха Ярузельского. Очаровательная блондинка воспринимается в Европе в качестве символической музы начатых в Польше реформ, олицетворяющей новое симпатичное лицо Варшавы. Не случайно, видимо, известнейший французский еженедельник «Пари матч» вынес фотографию Моника в весьма пикантном туалете на свою обложку. Журналистам не удалось выяснить, как относится к такой популярности дочери отец.

Актриса Джоан Хиксон встретила со своей киногероиней в семьдесят семь лет. Именно тогда ей предложили роль мисс Марпл, проницательной и наблюдательной дамы из романов Агаты Кристи. Би-би-си задумала серию из девяти фильмов о приключениях «Эркюля Пуаро в юбке», и типаж актрисы оказался сущей находкой для режиссеров. Сейчас же у миллионов зрителей из многих

стран Джоан Хиксон полностью ассоциируется с воплощенным ею на экране образом. Чтобы несколько развеять такое не слишком выгодное для актера впечатление, Джоан решила отмежеваться от своей героини, заявив, что она, по природе рассеянная, далеко не столь мудрая, как мисс Марпл.

У великих свои причуды. Недавно друг Сальвадора Дали известный испанский ученый, нобелевский лауреат Северо Очоа поведал об одной из своих последних встреч со смертельно больным художником. «Я хотел бы стать бессмертным, — поделился Дали своей сокровенной мечтой, — хотел бы, чтобы меня заморозили и хотя бы время от времени возвращали к жизни, давая мне возможность взглянуть на мир». К сожалению, наука не смогла погрузить художника в анабиоз, и вернуть его к жизни решили кинематографисты. Фильм, съемка которого благодаря субсидиям министерства культуры Испании велась в США, Болгарии, Франции, Португалии, повествует о неизвестных страницах частной жизни гения сюрреализма, его исканиях, противоречиях.



Иван Бунин

Деревенский нищий

В стороне от дороги, под дубом,
Под лучами палящими спит
В зипунишке, заштопанном

грубо,
Старый нищий, седой инвалид;

Изнемог он от дальней дороги
И прилег под межой

отдохнуть...
Солнце жжет истомленные

ноги,
Обнаженную шею и грудь...

Видно, слишком нужда одолела,
Видно, негде приюта сыскать,
И судьба беспощадно велела
Со слезами по окнам стонать...

Не увидишь такого в столице:
Тут уж впрямь истомленный
нуждой!

За железной решеткой в
темнице

Редко виден страдалец такой.

В долгий век свой немало он
силы

За тяжелой работой убил,
Но, должно быть, у края

могилы
Уж не стало хватать ему сил.

Он идет из селенья в селенье,
А мольбу чуть лепечет язык,
Смерть близка уж, но много
мученья

Перетерпит несчастный старик.

Он заснул... А потом со
стенаньем

Христа ради проси и проси...
Грустно видеть, как много

страданья
И тоски и нужды на Руси!

* * *

В темнеющих полях, как в без-
граничном море,

Померк и потонул зари
печальный свет —

И мягко мрак ночной плывет
в степном просторе

Немой зари вослед.

Лишь суслики во ржи
скликаются свистками,

Иль по меже тушкан,
таинственно, как дух,

Несется быстрыми неслышными
прыжками

И пропадает вдруг...

* * *

Осыпаются астры в садах,
Стройный клен под окошком

желтеет,
И холодный туман на полях

Целый день неподвижно белеет.

Ближний лес затихает, и в нем

Показались всюду просветы,
И красив он в уборе своем,

Золотистой листвою одетый.

Но под этой сквозною листвою,
В этих чащах не слышно

ни звука...
Осень веет тоской,
Осень веет разлукой!

Поброди же в последние дни
По аллее, давно молчаливой,

И с любовью и с грустью
взгляни

На знакомые нивы.
В тишине деревенских ночей

И в молчанье осенней полночи
Вспомни песни, что пел соловей,

Вспомни летние ночи
И подумай, что годы идут,

Что с весной, как минует
ненастье;

Нам они не вернут
Обманувшего счастья...

Родине

Они глумятся над тобою,
Они, о родина, корят

Тебя твоею простотою,
Убогим видом черных хат...

Так сын, спокойный и
нахальный,

Стыдится матери своей —
Усталой, робкой и печальной

Средь городских его друзей,

Глядит с улыбкой состраданья
На ту, кто сотни верст брела

И для него, ко дню свиданья,
Последний грошик берегла.

* * *

Бушует полая вода,
Шумит и глухо, и протяжно.

Грачей пролетные стада
Кричат и весело, и важно.

Дымятся черные бугры,
И утром в воздухе нагретом

Густые белые пары
Напоены теплом и светом.

А в полдень лужи под окном
Так разливаются и блещут,

Что ярким солнечным пятном
По залу «зайчики» трепещут.

Меж круглых рыхлых облаков
Невинно небо голубеет,

И солнце ласковее греет
В затишье гумен и дворов.

Весна, весна! И все ей радо.

Как в забытии каком стоишь
И слышишь свежий запах сада

И теплый запах талых крыш.

Кругом вода журчит, сверкает,
Крик петухов звучит порой,

И ветер, мягкий и сырой,
Глаза тихонько закрывает.

* * *

Еще утро не скоро, не скоро,
Ночь из тихих лесов не ушла.

Под навесами сонного бора —
Предраассветная теплая мгла.

Еще ранние птицы не пели,
Чуть сереют вверху небеса,

Влажно-зелены темные ели,
Пахнет летнею хвоей роса.

И пускай не светает подольше.
Этот медленный путь по лесам,

Эта ночь — не воротится
больше,

Но легко пред разлукою нам...

Колокольчик в молчании бора
То замрет, то опять запоет...

Тихо ночь по долинам идет...
Еще утро не скоро, не скоро.

Одиночество

И ветер, и дождик, и мгла
Над холодной пустыней воды.

Здесь жизнь до весны умерла,
До весны опустели сады.

Я на даче один. Мне темно
За мольбертом, и дует в окно.

Вчера ты была у меня,
Но тебе уж тоскливо со мной.

Под вечер ненастного дня
Ты мне стала казаться женой...

Что ж, прощай! Как-нибудь до
весны

Проживу и один — без жены...

Сегодня идут без конца
Те же тучи — гряда за грядой.

Твой след под дождем у крыльца
Расплылся, налился водой.

Мне больно глядеть одному
В предвечернюю серую тьму.

Мне крикнуть хотелось вослед:
«Воротись, я сроднился
с тобой!»

Но для женщины прошлого нет:
Разлюбила — и стал ей чужой.
Что ж! Камин затоплю, буду
пить...

Хорошо бы собаку купить.

Огни небес

Огни небес, тот серебристый
свет,
Что мы зовем мерцаньем звезд
небесных, —
Порою только неугасший свет
Уже давно померкнувших
планет,
Светил, давно забытых и
безвестных.

Та красота, что мир стремится
вперед,
Есть тоже след былого. Без
возврата
Сторим и мы, свершая в свой
черед
Обычный путь, но долго не
умрет
Жизнь, что горела в нас
когда-то.

И много в мире избранных,
чей свет,
Теперь еще незримый для
незрящих,
Дойдет к земле. Чрез много,
много лет...
В безвестном сонме мудрых
и творящих.
Кто знает их? Быть может,
лишь поэт.

* * *

Мы встретились случайно,
на углу.
Я быстро шел — и вдруг как
свет зарницы
Вечернюю прорезал полумглу
Сквозь черные лучистые
ресницы.

На ней был креп, — прозрачный
легкий газ
Весенний ветер взвевал на
мгновенье,
Но на лице и в ярком блеске
глаз
Я уловил былое оживленье.

И ласково кивнула мне
она,
Слегка лицо от ветра
наклонила
И скрылась за углом... Была
весна...
Она меня простила — и забыла.



* * *

В лесу, в горе, родник, живой
и звонкий,
Над родником старинный
голубец
С лубочной почерневшею
иконкой,
А в роднике березовый корец.
Я не люблю, о Русь, твоей
несмелой,
Тысячелетней, рабской нищеты.
Но этот крест, но этот ковшик
белый...
Смиранные, родимые черты!

Призраки

Нет, мертвые не умерли для
нас!
Есть старое шотландское
преданье,
Что тени их, незримые для
глаз,
В полночный час к нам ходят на
свиданье,
Что пыльных арф, висящих на
стенах,

Таинственно касаются их руки
И пробуждают в дремлющих
струнах
Печальные и сладостные звуки.

Мы сказками предания зовем,
Мы глухи днем, мы дня не
понимаем;
Но в сумраке мы сказками
живем
И тишине доверчиво внимаем.

Мы в призраки не верим;
но и нас
Томит любовь, томит тоска
разлуки...
Я им внимал, я слышал их не раз,
Те грустные и сладостные
звуки!

Песня

Я — простая девка на баштане,
Он — рыбак, веселый человек.
Тонет белый парус на Лимане,
Много видел он морей и рек.
Говорят, гречанки на Босфоре
Хороши... А я черна, худа.

Уходит белый парус в море —
Может, не вернется никогда!

Буду ждать в погоду,
в непогоду...
Не дожусь — с баштана
разочтусь,
Выйду к морю, брошу
перстень в воду
И косою черной удавлюсь.

* * *

Седое небо надо мной
И лес раскрытый, обнаженный.
Внизу, вдоль просеки лесной,
Чернеет грязь в листве
лимонной.

Вверху идет холодный шум,
Внизу молчанье увяданья...
Вся молодость моя — скитанья
Да радость одиноких дум!

* * *

И цветы, и шмели, и трава,
и колосья,
И лазурь, и полуденный зной...
Срок настанет — господь сына
блудного спросит:
«Был ли счастлив ты в жизни
земной?»

И забуду я все — вспомню
только вот эти
Полевые пути меж колосьев
и трав —
И от сладостных слез не успею
ответить,
К милосердным коленям
припав.

Свет незакатный

Там, в полях, на погосте,
В роще старых берез,
Не могила, не кости —
Царство радостных грез.
Летний ветер мотает
Зелень длинных ветвей —
И ко мне долетает
Свет улыбки твоей.
Не плита, не распятие —
Предо мной до сих пор
Институтское платье
И сияющий взор.
Разве ты одинока?
Разве ты не со мной
В нашем прошлом, далеком,
Где и я был иной?
В мире круга земного,
Настоящего дня,
Молодого, бывшего
Нет давно и меня!

В горах

Поэзия темна, в словах
невыразима:
Как взволновал меня вот этот
дикий скат.

Пустой кремнистый дол, загон
овечьих стад,
Пастушеский костер и горький
запах дыма!

Тревогой странною и радостью
томимо,
Мне сердце говорит: «Вернись,
вернись назад!»
Дым на меня пахнул, как
сладкий аромат,
И с завистью, с тоской я
проезжаю мимо.

Поэзия не в том, совсем не в
том, что свет
Поэзией зовет. Она в моем
наследстве.
Чем я богаче им, тем больше
я поэт.

Я говорю себе, почуяв темный
след
Того, что пращур мой
воспринял в древнем детстве:
— Нет в мире разных душ и
времени в нем нет!

Горе

Меркнет свет в небесах.
Скачет князь мелкокошью, по
топям, где сохнет осока.
Реют сумерки в черных еловых
лесах,
А по елкам мелькает,
сверкает — сорока.

Станет князь, поглядит:
Нет сороки! Но сердце
недоброе чует.
Снова скачет — и снова сорока
летит,
Перелесью кочует.

Болен сын... Верно, хуже ему...
Погубили дитя переходные
старцы-калики!
Ночь подходит... И что-то
теперь в терему?
Скачет князь — и все слышит
он женские крики.

А в лесу все темней,
А уж конь устает... Поспешай,
недалеко!
Вон и терем.. Но что это?
Сколько огней!
— Нагадала сорока.

Вечер

О счастье мы всегда лишь
вспоминаем.
А счастье всюду. Может быть,
оно —
Вот этот сад осенний за сараем
И чистый воздух, льющийся
в окно.

В бездонном небе легким белым
краем
Встает, сияет облако. Давно
Слежу за ним... Мы мало видим,
знаем,
А счастье только знающим дано.

Окно открыто. Пискнула и села
На подоконник птичка. И от
книг
Усталый взгляд я отвожу
на миг.

День вечерее, небо опустело.
Гул молотилки слышен на
гумне...
Я вижу, слышу, счастлив.
Все во мне.

Собака

Мечтай, мечтай. Все уже и
тусклей
Ты смотришь золотистыми
глазами
На вьюжный двор, на снег,
прилипший к раме,
На метлы гулких, дымных
тополей.

Вздыхая, ты свернулась
потеплей
У ног моих — и думаешь...
Мы сами
Томим себя — тоской иных
полей,
Иных пустынь... за
пермскими горами.

Ты вспоминаешь то, что чуждо
мне:
Седое небо тундры, льды и чумы
В твоей студеной дикой
стороне.

Но я всегда делю с тобою думы:
Я человек: как бог, я обречен
Познать тоску всех стран и всех
времен.

Слово

Молчат гробницы, мумии и
кости, —
Лишь слову жизнь дана:
Из древней тьмы, на мировом
погосте,
Звучат лишь Письмена.

И нет у нас иного достоянья!
Умейте же беречь
Хоть в меру сил, в дни злобы
и страданья,
Наш дар бессмертный —
речь.

Слова прощания

Какое сердце не вздрогнуло, не сжалось от боли при известии о кончине Валентина Пикуля. Писатель, любимый миллионом читателей, может быть, первым в глухую пору застоя заговорил о прошлом. О прошлом, которое он знал, которое понимал и трактовал остро, свежо, по-своему. Вдруг перед нами открылось, что есть, оказывается, такая страна Россия, что история ее имеет нам по сути неизвестную глубину, что в ней действовали не только декабристы, разночинцы, революционеры...

Ему, ветерану войны, скрепя сердце прощали правду о том, что история Отечества началась не с 1917 года.

Смею утверждать, что сегодняшний исторический бум, любовь к классикам исторической науки Н. Карамзину, С. Соловьеву, В. Ключевскому пробуждал в нас и Валентин Пикуль.

В том, что так было и есть, легко найти подтверждение в его творческой судьбе. Роман «Моонзунд», ныне широко известный, до выхода в свет восемь лет провалялся в столе у издательского редактора, посчитавшего его неактуальным, ибо роман — «исторический».

Впрочем, почти каждый из 24 романов В. С. Пикуля претерпел драматические коллизии. Рыцарь правды, он никогда не искал сочувствия у официальной критики, официальной науки. Зато книги его, пробившиеся к читателю в годы «брежневщины», остаются злободневными и в наш нынешний горячий день. В них нет страниц, которые нужно переписывать. Крепкое, своеобычное писательское слово — надежная опора человеку, особенно молодому.

Силу духа он воспринял от двух национальных основ — русской и украинской. Кто хоть раз видел и слышал Валентина Саввича, никогда уже не мог освободиться от его человеческого обаяния. Воистину природа своих избранников одаривает сверх меры и талантом и удивительным характером. В нем нашли ярчайшее выражение лучшие черты украинского и русского корня.



Среди его погодков, родившихся в 1928-м, настоящих фронтовиков не так уж много. А вот он успел всерьез схватиться с фашизмом.

Валентин Пикуль сбежал из дома на войну в день своего 14-летия. На палубу боевого корабля ступил в те дни 1943-го, когда его отец, бригадный комиссар, добровольцем ушел с Северного флота в морскую пехоту, под Сталинград. Там-то, на волжском рубеже, Савва Михайлович, как и многие его товарищи, сложил голову.

Боевой пост его сына, юнга Пикуля, сначала находился в рубке, у рулевого штурвала, а затем у гидрокомпаса на днище эсминца «Грозный».

В День Победы юнга впервые побрился, в 17 лет он стал ветераном.

Однажды, когда он уже возвратился из Заполярья в Ленинград, ему попала в руки книга, в которой довольно плоско изображалась жизнь подобных ему моряков с эсминцев.

И он взялся за перо. Любой, пробовавший писать, знает, что это не самое легкое дело даже для искушенного человека. А тут — мальчишка и всего лишь с пятью классами. Три его романа постигла неудача, и они сгорели в печке. А четвертый — «Океанский патруль» — был напечатан и принес 26-летнему автору признание. Может, именно поэтому он так никогда его больше и не переиздавал.

Зато остальные книги Пикуля сразу по выходе из типографии попадали под огонь жесточайшей критики.

Он никогда не спорил. Считая лучшим ответом хулителям — новый роман. Так один за

другим к читателю приходили «Баязет», «На задворках империи», «Пером и шпагой», «Слово и дело», «Фаворит», «Нечистая сила».

Пикуль написал целую серию морских романов «Из тупика», «Реквием каравану PQ-17», «Крейсера». Этими книгами он как бы восполнил ту недостаточность, утрату традиций, которую чувствовали моряки. И они отплатили ему не просто почитанием, а любовью. В трудные и счастливые минуты рядом с ним всегда были люди российского флота.

Вот и в последний путь его проводили флотские экипажи Балтики.

Валентин Саввич всегда с трепетом воспринимал своего отца, ставшего из простого матросика-масленщика инженером и комиссаром. Несколько лет назад следопыты нашли свидетелей гибели отца, и с тех пор замысел романа «Сталинград» не выходил из головы писателя. Исполдволь, работая над другими вещами, он собирал материалы.

Весь последний год жизни отдан «Сталинграду». Работа настолько увлекала его, что он, случалось, с трудом возвращался к действительности.

В сражении над рукописью романа за Сталинград прожиты были и последние мгновения жизни. Он умер как истинный художник — с пером в руке, не дописав задуманную книгу.

Творческое лицо этого человека удивительно. Много лет назад он показал мне машинописную страницу, на которой были лишь одни названия. Названия тех книг, что он обдумывал и намеревался написать. Он высчитал: чтобы осуществить полностью свой замысел, ему понадобится около 140 лет.

Увы, уже не прочитать нам хроники «Аракчеевщина», романов «Прима» об Анне Павловой и «Демон поверженный» о Михаиле Врубеле. Творческую свою жизнь он мечтал окончить повествованием «Царь-баба» о царевне Софье. Не получилось.

Прощай, дорогой Валентин Саввич!

Пусть земля тебе будет пухом.

Юрий Ростовцев

Валентин Пикуль

БЫТЬ тебе Остроградским!

Миниатюра *

Пожалуй, рассказ предстоит обстоятельный... Жил да был в сельце Кобеляки полтавский помещик Василий Остроградский, а чинами не мог похвастать: сначала копиист, потом канцелярист почтамта, — сами видите, невелик прыщ! С женою Ириною имел он особый пригляд за сыночком Мишенькой, что бурно и даже мощно произрастал среди поросят да уток, меж арбузов да огурцов, имея наклонности совсем недетские. Не дай то бог, ежели где увидит колодец или яму какую — сразу кидался измерить ее глубину шнурком с грузилом, который при себе имел постоянно. По этой причине родители держали его от колодцев подалее, а Мишенька, могуч не по возрасту, рвался из рук родителей, даже плакал:

— Ой, не держите меня! Желаю глубину знать...

А вот зачем ему это надобно, того объяснить не мог, но размеры любой ямы его магически привлекали. Не мог он оторваться от машущих крыльев мельницы, подсчитывая число оборотов, часами, бывало, смотрел, как льется вода над плотиной. Учили его, балбеса, в Полтаве — сначала в пансионе, а потом в гимназии, но Миша педагогов успехами никогда не восхищал, лентяй он был — каких мало! Ему учитель о Пифагоре рассказывает с умилением, а он, экий придурок, шнурком этим самым скамью под собой измеряет. Аттестат Мишеньки блистал такими похвальными перлами: «не учится», «в классах не бывает», «охоты не имеет», «уроков опять не знал»... Можно понять отчаяние родителей!

— Ну что тут поделаешь? — огорчалась маменька. — Мы ли его не баловали? Мы ли сливок да шкварок на него не жалели? А такой олух растет — стыдно людям показать.

— Сечь его прутьями! — говорили мудрейшие родственники. — Ежели рыпаться станет, мы согласны держать его на воздушных, а родитель пускай вгоняет в него страх господень сзади, дабы в нем великий азарт к учению возгорелся...

Думали и додумались: одна Мишке дорога — в кавалерию.

— Там и думать не надо: лошадь его сама в генералы вывезет.

В 1816 году, забрав своего придурка из гимназии, отец повез его прямо в Петербург, угрожая, что если в гусары не примут, так отдаст в артиллерию — на прожор самому графу Аракчееву. Но по дороге в столицу встретился шурин — Сахно-Устимович.

— Нонеча век просвещенный, — ворковал он. — Сейчас не из пушек палить надобно, а мозгами раскидывать... на что Мишке гусарство? На одно вино с девками сколько денег ухлопает! А ныне в Харькове университет открыли, вот туда и сдай Мишку.

— В университет хочешь ли? — спросил отец сына.

— Нет, не хочу, — отвечал тот браво.

— Тогда поехали... в университет, — решил папенька.

Привез он своего недоросля в Харьков и сдал его в науку, словно в полк какой: авось что-нибудь да получится? Начался странный период жизни юного Остроградского: сначала вольнослушатель, через год и студент по факультету математики, он в точных науках ни бельмеса не смыслил, а, навещая отчие Кобеляки, слезно умолял батюшку о военной службе:

— Ладно уж гусары или пушкарки — нонеча согласен даже в полк Кременчугский пехотный... маршировать стану.

— Эва тебе! — показывал отец сыну кукиш...

Так бы и далее, наверное, канючил, если бы на втором курсе не поменял квартиру. На этот раз юнца приютил у себя адъютант наук математических Андрей Павловский, которого студенты харьковские «Аристидом» прозвали — за его любовь к справедливости. Стали они совместно математикой заниматься, формулы всяческие разрешая. Павловский, очевидно, был педагогом отличным, ибо Остроградский, лентяй и тупица, каких свет не видывал, вдруг с небывалым жаром проникся познанием науки, от которой ранее он усердно отвращался. Прошло два-три месяца, не больше, и однажды «Аристид» взял квартиранта за уши и... расцеловал:

— Мишель! Прими за истину, что говорить стану. Я едино лишь усидчивостью беру да терпением, знаниями уже достаточно обладая. А ты, знающий в математике не имея, все с налету мигом хватаешь, будто ястреб жалкого воробья в полете, и на любой вопрос, над которым я мучаюсь, отвечаешь сразу. Я-то, мой милый, трудом истины домогаюсь, а ты... ты, братец, творишь!

— Так кто ж я такой? — удивился Остроградский.

— Ты? Ты, братец, гений...

Странности судьбы продолжались. Остроградскому было уже 19 годочков, когда ради получения степени кандидата он сдал одни экзамены успешно, а другие сдавать попросту не пожелал. Не хочу, мол, и все тут, не приставайте ко мне! Сам

* Эту историческую миниатюру Валентин Пикуль передал в редакцию незадолго до кончины.

князь А. Н. Голицын, министр народного просвещения, с высот вельможных, из кресел бархатных указывал, чтобы не рыпался и сдавал все экзамены, но... Об этом, читатель, можно написать сто страниц (не преувеличиваю), можно ограничиться и десятком строчек. Я буду краток: в один из дней Остроградский выложил аттестат перед синклитом ученых Харьковского университета и заявил, что не желает видеть свое имя в списках студентов:

— А моим аттестатом можете... подтереться!

Родители надеялись, что уж теперь-то их Мишенька согласен служить в пехоте, но Остроградский помышлял о другом:

— Мне, папенька, ехать в Париж нужда припела.

Отец рассудил об этом желании на поэтический лад:

— Нешто наши кобеляцкие дивчины плохо для тебя песни спивают? Нешто вальсы парижские нашего гопака милее?

Вырос дитяtko под потолок, рычал басом, перечислял имена славные, парижские: Фурье, Лаплас, Ампер, Пуассон, Коши,— возжаждал он ихние лекции в Сорбонне слушать. Зарыдала тут маменька, кручинясь, а отец подумал и... согласился:

— Мишка-то прав: по малому бить — только кулак отшибешь. Езжай, сынок, и затми Париж нашими Кобеляками!

Но возникла сильная оппозиция со стороны родственников.

— Экий бугай! — говорили они. — Любого попрося в одночасье под хреном уминает, все у него есть, жить бы ему да радоваться, родителей в преклонности лет ублажать своим сердцелюбием, так нет — ему, вишь ты, еще и Париж подавай!

Вот тут и нашла коса на камень.

— Цыть! — сказал папенька. — Бывать Мишке в Париже, дабы ведали людишки тамошние, что в Кобеляках не под заборами рождаются, не кулаком крестятся и не помоями умываются...

В мае 1822 года сынок отъехал в Париж, и недели не миновало, как вернулся он в Кобеляки — босой и голодный.

— Чего так скоро? — спросил отец.

— Денег твоих, папенька, до Чернигова мне хватило. Сел в дилижанс, как все люди, но в дороге общептали меня пассажиры проклятые, весь багаж по кускам раздергали... Ведите, папенька, обед подавать. Очень уж я по шпику с салом соскучился.

— Нет уж! — обозлился отец. — Обедов ты от меня не дождешься. Я тебе еще раз отвалю три сотенных и езжай в Париж, как хотел, чтобы сородичи надо мною не изгилялись...

С великим бережением (от воров) Остроградский прибыл в Париж, о чем вскоре известил тишайшие Кобеляки, но сам Париж никак не потряс полтавского дворянина. А папенька, видит бог, тратился на сыночка не зря. Через три года Кобеляки навестил «Аристид» харьковский — профессор Андрей Павловский, радостный.

— Василий Иванович, — сообщил он отцу, — стыдно мне за коллег своих, что проморгали природного гения. А теперь... гляньте! Вот привез я вам журнал Парижской академии наук, прочитаю я вам, что пишут о вашем сыночке, и поплачем на радостях.

Извещаю читателя: великий Огюстен Коши, перечисляя ведущих математиков Парижа, писал

об Остроградском, что этот «молодой человек из России, одаренный громадною проницательностью и весьма сведущий в исчислении бесконечно малых величин, дал нам новое доказательство» в тех сложнейших формулах, над которыми математики Парижа давно и без успеха работали.

— Шутка ли? — вопрошал Павловский. — Над этими интегралами сам великий Лаплас утруждался, а помог-то ему наш Мишель кобеляцкий. Каково теперь в Харькове читать, что Лаплас, отец небесной механики, зовет Мишеля mon fils (мой сын)...

Остроградский в ту пору жил одиноко, сторонясь удовольствий Парижа; часами он простаивал над Сеной, наблюдая за волновым течением вод, и в 1826 году Сорбонна опубликовала его научный «Мемуар о распространении волн в цилиндрическом бассейне». Ученые автора хвалили, а полиция Парижа посадила его в тюрьму Клиши, ибо Остроградский задолжал «за харчи и постой» в отеле. Огюстен Коши сам же выкупил ученика из тюрьмы, и впредь, чтобы не сидеть на бобовой похлебке, Остроградский устроился надзирателем в учебную коллегия короля Генриха IV...

Настала весна 1828 года. Наш известный поэт Николай Языков был тогда студентом Дерптского (Юрьевского) университета. Однажды, прогуливаясь в окрестностях Дерпта, поэт увидел, что по дороге в город шагает детина громадного роста, будто Гулливер, а сам босой, драный, почти голый! Назвался он учеником великих Коши и Лапласа, следующим из Парижа до Петербурга.

— Вот, — сказал, — от самого Франкfurта марширую... Опять общептали меня пассажиры проклятые. Видит бог — в пути не воровал, но подаванием мирским не гнушался. Теперь и до Питера, чай, близехонько. А чин у меня такой, что даже кошку не напугаешь: всего лишь коллежский регистратор...

Языков привел Остроградского к себе, русские студенты приодели его, подкормили, и он, довольный, вскинул котомку.

— Побреду далее, — сказал, благодарный. — Ежели генерала из меня не получилось, так хоть профессором стану.

— Послушайте! — окликнул его поэт. — Вы — будущий профессор, а диплом-то из Парижа имеете ли?

— Нет, — отвечал Остроградский. — Из Харькова выкинули без аттестата, из Парижа еду безо всяких дипломов... Бог не выдаст, так и свинья не съест... Спасибо вам за все, люди добрые!

Кажется, чуть ли не первый светский салон, в котором Остроградский появился, был столичный салон княгини Евдокии Голицыной, известной «принцессы Ноктюрн», которая сама была недурным математиком. Между прочим, Михаил Васильевич общества никогда не избегал, был приятным и острым собеседником, лихо танцевал с дамами, а боялся он только... генералов. Почему так — не знаю, но при генералах он сразу немел, испуганно жался в сторонке, как бы желая остаться в неизвестности.

— Михаила Васильич, что вы там жметесь?

— Идите к нам, — звали его.

— Боюсь. Там у вас... генерал.

— Так не крокодил же, не съест.

Все равно. С генералами шутки плохи...

Думаю, тут срабатывал механизм «Табели о рангах», согласно которому каждый сверчок — знай свой шесток. А шесток Остроградского был весьма шатким: всего-то коллежский регистратор (считайте, гоголевский «Акакий Акакиевич»). А вот еще новость: сразу, как только Остроградский появился в Петербурге, он был взят под негласное наблюдение тайной полиции. Историки не знают, в чем он провинился, но грешен, наверное, был. В секретной переписке на самом высшем имперском уровне мне попала странная фраза: «возвратился из-за границы пешком и сразу обратил на себя внимание некоторыми обстоятельствами». Вот, поди ж ты, догадайся — что это за обстоятельства? Впрочем, по мнению историков, Остроградский до конца жизни не знал, что за ним и его словами бдительно следят вездесущие прислужники Бенкендорфа...

Ладно! Тайный надзор жандармов не мешал поселиться.

Остроградский очень скоро стал адъюнктом прикладной математики, сначала экстраординарным, а вскоре и ординарным академиком (в возрасте 29 лет). Не по чину, а по уму получил он казенную квартиру из шести комнат, в которых — хоть шаром покати, не было даже стула, чтобы присесть, и наш академик гулял по комнатам, озирая из окон широкие невские просторы. На дрова он тоже не тратился — жилье его казна и отапливала.

— Ух, жарко! — говорил он, похаживая. — Квартира есть, дрова есть, знание есть, деньги есть... Чего же еще не хватает? Ах, господи, совсем из головы вон: женой еще не обзавелся.

Тут и беда случилась! Как на грех, появились тогда первые спички — фосфорные. Чиркнул одну из них Остроградский, а она — пшик! — и обожгла ему правый глаз фосфором. Остался он с одним глазом, а правый померк на всю жизнь и постоянно источал обильную слезу. Но даже одним глазом Остроградский жену себе высмотрел. Это была Мария Васильевна фон Люцау (так писали до революции, а сейчас ее называют урожденной фон Купфер). Невеста была из лифляндской породы, немочка аккуратная и сдобная, сочиняла стихи, играла на рояле, напевала романсы о муках любовного ожидания, а перед женихом сразу поставила железное условие:

— Согласна быть вашей супругой, если вы не станете докучать мне разговорами об этой противной математике...

И не надо! Не для того люди женятся, чтобы сообща разрешать формулы, а совсем для иных дел, более серьезных. Между тем свой брак Остроградский от родителей утаивал, и в Кобеляках, считая сына холостяком, еще долго перебирали выгодных невест, у которых в приданое готовились хутора с визжащими поросятами. «Хохол щирый», Остроградский о своем украинском происхождении не забывал и, частенько заглядывая на кухню, где орудовала прислужница Гапка, он всегда готов был покушать:

— Щедрый-ведрык, — говорил кухарке, — мне бы вареник, грудочку кашки, кильце ковбаски, ще чего мало — дай и сальца!

В 1833 году родился первенец Виктор, за ним дочери — Мария, что потом была в браке Родзянко, и Ольга, ставшая впоследствии генеральшей

Папа-Афонасопуло. Отца этого семейства часто осеняло божественное вдохновение. Рассказывали, что однажды на Невском проспекте, не имея бумаги, он стал записывать математические расчеты на кожаном задке чьей-то барской кареты.

Так увлекся, что вокруг себя уже ничего не видел. Но тут карета тронулась, кучер нахлестнул лошадей, а за каретой, не стыдясь честного народа, долго бежал по Невскому великий академик гигантского роста и орал что есть мочи:

— Стой, сын гадючий! Куда повез мои формулы?..

Конечно, не все в России любили математику и не все русские умели считать, — дело не в этом, а в том, что не было в России людей, которые бы не знали об Остроградском. Полтавский житель П. И. Трипольский, земляк ученого, писал, что «имя это одними произносилось как образец энергии, с какою он достигнул своей цели еще в молодые годы, а другими — как научный авторитет, равного которому с трудом можно найти в Европе...».

— Голова, — говорили о нем с великим уважением.

Голова была крупная, коротко остриженная, как у новобранца. Иногда надевал золотые очки, а из мертвого глаза стекала слеза. Да, неказист был Михаил Васильевич, нескладен фигурой, зато и колоссален — не только умом, но и всею дородною статью. «Платье сидело на нем мешком, а ноги напоминали слоновьи. Широкое лицо было освещено только одним глазом, но зато умным, пронзительным, даже лукавым...» Пожалуй, ни о ком из русских ученых не осталось столь много живописных свидетельств, как об Остроградском, ибо он был оригинален, как никто другой, поражая людей не только остротой мысли, но и своей, я бы сказал, «топорною» внешностью, чем-то схожий с обликом того же Собакевича, каким его изображали русские иллюстраторы.

Каков был Остроградский, судите по такому примеру: «Офицеры брали его пальто и надевали на себя вдвоем, вставляя по две руки в каждый рукав, застегивали его на себе и так вот ходили, заложив по две руки в каждый карман...»

Остроградский прославил себя как удивительный педагог!

Боюсь, что список учебных заведений, где он преподавал, покажется чересчур громоздким: Главный педагогический институт, Институт корпуса инженеров путей сообщения, Морской кадетский корпус, Военно-инженерная академия и училище, Артиллерийская академия и училище... Заметьте, в этом списке нет университета, которым Михаил Васильевич явно пренебрегал (очевидно, не забывая «харьковской» истории). Но еще он читал публичные лекции для горожан по алгебре, небесной механике, аналитической геометрии и элементарной математике. Писал тоже немало и всегда безбожными каракулями — мало кто мог понимать его почерк.

— Все махоньки люды погано пышуть... це дурныця!

Настежь отворялись двери в аудиторию. Остроградский входил, грузно оседал в кресле профессора. Долго озирав учеников единым оком поверх золотых очков и начинал лекцию так:

— Ну, Декарты, ну, Пифагоры, ну, Лейбницы, ну... казаки!

Служитель вносил два графина с водой и два стакана с мягкой губкою. Из одного Остроградский пил, во втором мочил пальцы, чтобы протирать вечно слезившийся глаз; потом неизбежно путал стаканы и в любом смачивал губку для стирания с доски формул, а, забывшись, этой же губкой смахивал слезу со щеки. Он не курил, зато нюхал табак, а табакерку всегда забывал дома, и, где бы ни читал лекции, всегда вопрошал аудиторию одинаково:

— Жданов! Где ты? У тебя есть табачок?

Жданова, конечно, и быть не могло. Но всегда находился студент или офицер, согласный побыть в роли «жданова», угощавший профессора доброй понюшкой. При ученом неизменно состоял поручик Герман Паукер (будущий министр путей сообщения), который иногда и начинал лекцию — вместо профессора, но вряд ли Паукер знал, что о нем говаривал Михаил Васильевич:

— Думают, что математика наука скучная, а главное в ней — умение считать. Это нелепость, ибо цифры в математике занимают самое последнее место, а сам математик — это прежде всего философ и поэт... Я ведь совсем считать не умею! — признавался Остроградский, ошеломляя слушателей. — Мои ученики считают лучше меня. А вот я часто путаюсь в цифрах и, если бы экзаменовался по арифметике у того же Паукера, он бы сразу вклеил мне единицу. Но между нами большая разница: я все-таки математик, а вот Паукер никогда им не был и никогда им не станет...

Соответственно таким взглядам, он и вел себя с учениками. Остроградский сразу выявлял в аудитории двух-трех человек, будущих «декартов» и «пифагоров», для них и читал лекции, остальных же именовал «казаками», к познанию математики неспособными. Одному из таких «казаков» Михаил Васильевич поставил самый высший балл на экзамене.

— Чему дивишься? — сказал он ему. — Ты в интегралах был неучем, таковым и помрешь, я это знаю. Но я ставлю тебе «двенадцать», ибо твои идиотские рассуждения неожиданно навели меня на одну мысль, до какой мне самому никогда бы и не додуматься. Так что, братец, от дураков тоже польза бывает!

Иногда задумчивый, он приступал к чтению лекции на французском языке, порою же начинал рассказывать великосветские сплетни, а потом, иссякнув в хохоте, подначивал слушателей:

— Господа, может, и вы мне анекдотец расскажете?..

О нем враги говорили, что он просто лодырь, каких свет не видывал, и Остроградскому все равно о чем болтать, лишь бы скорее закончилось время лекции. Так, перед офицерами академии он чаще всего рассказывал о полководцах древности, поражая всех великолепной эрудицией, мастерски рисуя на доске схемы знаменитых сражений. Однажды Остроградский так увлекся битвою при Арколе, что не сразу заметил в дверях появления генерала — начальника военной академии.

— ...и вот, — громыхал бас Остроградского, — когда все уже дрогнули, Бонапарт вышел вперед, спрашивая бегущих: «Солдаты, вы еще не видели

чуда?» — Тут он заметил генерала и быстро изобразил на доске $\int x dx$. — Именно в этом интеграле икс-де-икс и проявилось чудо его гениального решения...

Генерал мгновенно испарился, ибо иметь дело с иксами не был намерен. Да, читатель, многие считали Остроградского чудаком, и отчасти это мнение даже справедливо. Однажды он принимал экзамен у молодого инженерного офицера.

— Что-то я вас не помню. Назовитесь, милейший.

— Цезарь Кюи. Цезарь Антонович Кюи.

Остроградский мигом поставил ему «12», даже не задавая вопросов, а когда будущий композитор выразил свое недоумение, ученый попросту выставил его из аудитории со словами:

— Иди, мой хороший! Цезарь всегда побеждал...

Марье Васильевне, жене своей, он не позволял читать статей Белинского, чтобы излишне не возбуждалась, но сам был человеком очень начитанным, литературу страстно обожал. Иногда, прервав лекцию и обтерев лицо от слез, Остроградский навзрыд читал Сумарокова или Пушкина, но особенно жаловал он Тараса Шевченко. На экзаменах бывал то неожиданно покладист, то вдруг становился крайне придирчив, угрожая абитуриентам:

— Сидели вы тут на «камчатке», на Камчатке и карьеру свою закончите... А дважды два сколько будет?

От этого многие офицеры из числа «казаков» заранее ложились в лазарет, притворяясь больными, только бы избежать яростного гнева Остроградского. П. А. Чебышев, сам великий математик, не раз встречался с Остроградским за столом в доме В. Я. Буняковского (тоже математика), но чаще они пикировались меж собою как соперники, а много позже, когда Остроградского не стало, Чебышев вспоминал о нем с большою печалью.

— Человек был, конечно, гениальный. Но он не сделал и половины того, что мог бы сделать, если бы его не засосало это утомительное «болото» постоянного преподавания...

Читатель, сведущий в истории русской науки, с ехидцей спросит меня — не желаю ли я замолчать об отношении Остроградского к Лобачевскому? Скрывать не стану: Михаил Васильевич дал резко отрицательный отзыв о теориях великого казанского геометра, идеи которого казались ему чуждыми и малопонятными. Мне думается, что Остроградский попросту не привык понимать то, что было непонятно ему с первого же прочтения...

Дабы не утомлять читателя, не стану перечислять все 48 научных трудов Остроградского, включая и работы по баллистике или даже теории вероятностей. Он был признан всем миром, стал членом академий — Туринской, Римской, Соединенных Штатов, а после Крымской кампании попал в число «бессмертных» Парижской академии. Слава же в России была столь велика, что в пору поступающим в университет желали са-

... Быть тебе Остроградским!..

Михаил Васильевич был настолько предан науке, что все мирское порою его не касалось. Сутками не выходил к семье, работая взаперти кабинета. Потому-то, когда — после смерти родителей — начался раздел кобеляжских имений, Остроградский даже не поехал на родину, послав судиться-рядиться свою жену:

— Бери что дадут, — наказал он ей. — За кадушки да грядки не цепляйся. Нам с тобою хватит и детям еще останется...

Мария Васильевна «выцарапала» у родичей мужа деревеньку Пашенную Кобеляжского повета, где вблизи протекал лирический Псел, но вернулась она в Петербург — сама не своя, часто поминая соседнего помещика Козельского:

— Ах, пан Козельский... ну такой озорник! Однажды я стою вот таким манером, его даже не замечаю, конечно, и ем вишни. А он вдруг подходит и... Знаешь, что он мне сказал?

— Уйди, — сказал ей муж. — Не мешай мне думать....

Еще раз смотрю на старинную фотографию того дома, что достался ученому в Пашенной: обычная «хохлацкая» хата, жалкое подобие крылечка с претензиями на колонны, крохотные оконца. Сюда он приезжал на каникулы, чтобы насытиться спелыми кавунами, наестся галушек с варениками. Крестьяне ожидали его приездов с нетерпением. Михаил Васильевич, человек щедрый, задавал им пиры под открытым небом, одаривал молодежь гребешками и лентами. Очень он любил купаться в реке, голый, скакал по берегу, крича деревенским детишкам:

— А ну, ррра-акалы такие, кто кого — калюкой!

Начиналось побоище «калюкою» (грязью), и светило научной мысли, тайный советник империи и кавалер многих орденов, весь обляпанный грязью, радовался, как ребенок, меткости попаданий. Ничто, казалось, не предвещало жизненных перемен. Впрочем, об этой перемене сохранились две версии. Первая такова. Однажды ночью, в дальней дороге, Остроградский уселся в свою карету. Было темно, лошади тронулись и, обняв жену, он целовал ее, а «жена» помалкивала. Потом заявила:

— Вот как сладко! Только, сударь, ваша жена уехала в карете моего мужа, так что теперь можете целовать меня и далее. Видит бог, возражать я не стану...

Наверное, это один из анекдотов, каких немало о нем рассказывали. На самом деле все было проще и не столь романтично.

Мария Васильевна еще по весне выехала с детьми в Пашенную ради летнего отдыха, выехала намного ранее мужа; когда он сам приехал в имение, то жены не застал. А крестьяне подсказали ему, что она давно отбыла к соседнему помещику Козельскому. Остроградский поехал в имение своего соседа, где нашел разбросанные вещи жены, а жена и сам Козельский спрятались от него в курятнике, о чем Остроградский догадался по тому переполоху, который там устроили куры с петухами. Все стало ясно, как божий день. Не тащить же

ему жену за волосы! Остроградский вернулся в Пашенное, а вечером к нему нагрянула жена Козельского:

— Позвольте жить с вами... хотя бы гувернанткой при ваших деточках. Не могу же я оставаться при муже, который чужой женой овладел... вашей же! Не изгоняйте меня... Куда ж мне теперь деваться? Не любви у вас, а жалости прошу...

Остроградский обладал железным здоровьем, никогда и ничем не болел. Петербуржцы часто видели его гуляющим в сильные морозы или под проливным дождем — даже без зонтика, а галош он не признавал, как не признавал и врачей, считая их шарлатанами. Летом 1862 года он выехал, как всегда, на родину, много купался и не желал замечать, что на спине у него назревает опасный нарыв. Родственники уговорили Остроградского ехать в Полтаву, чтобы показаться опытным врачам, на этом же настаивал и сельский врач О. К. Коляновский. Поддавшись на уговоры, Михаил Васильевич созвал всех крестьян на прощальные посиделки:

— Сидайте ж, щоб все то добре сидало...

11 ноября Остроградский приехал в Полтаву, остановился на Колонийской улице в доме В. Н. Старицкой, своей давней знакомой. Начал было и поправляться, но 7 декабря не отказал себе в удовольствии поесть маринованных угрей, после чего положение больного резко ухудшилось. Нарыв на спине превратился в рану.

Петербург в эти дни публиковал в газетах бюллетени о состоянии его здоровья. 20 декабря, окруженный сородичами и друзьями, Остроградский — время было к полуночи — вдруг стал волноваться, потом крикнул двоюродному брату Ивану:

— Ваня, мне мысль пришла... запиши скорее!

Но эта мысль гения, рожденная на смертном одре, осталась уже невысказанной, сопроводив Остроградского в могилу.

Гроб с его телом водрузили на сани и отвезли в деревню Пашенную, где была семейная усыпальница дворян Остроградских...

Мне осталось поведать последнее. О дочерях ученого мною уже упомянуто ранее. А вот единственный сын его Виктор не унаследовал от батюшки даже малой толики его гения, и еще молодым человеком был уволен из артиллерии за полную безграмотность — именно в математике! Виктор Остроградский умер в селе Рыбцы, будучи опекаем в «Доме призрения для бесприютных дворян» (то есть нищих дворян). Странно, что и мать его — Мария Васильевна — встретила старость тоже на чужих хлебах у графини Софьи Капнист, будучи приживалкой в ее богатом имении.

О чем мне еще сказать? Пожалуй, о той мемориальной доске, что висит на стене «академического» дома — на берегах Невы.

Но доска и есть доска, она мало что говорит.

А хорошо бы нам воскресить старое пожелание молодежи:

«Иди и учись! Быть тебе Остроградским...»



СОВЕТЫ ЖАННЫ ГРЕЧУХИ

Накликание счастья

Счастье — это норма жизни, считали те, кто во все века противостоял злу, и, несмотря ни на что, ни на какие обстоятельства — смутные времена, черные планеты, — ждал, славил, накликал — Счастье. Вот почему и суженую выбирали особенно тщательно, ответственно, трепетно. Есть ли важнее, необходимее, таинственнее, чем выбор своей судьбы?

«Согласную семью все беды обходят».

Как же выбирали невесту? Какой она виделась жениху, его родне, какой сама себя видеть хотела?

Равной...

Вот о чем хочется вспомнить. О равенстве в любви. Ибо: «неравный брак — вперед посеянное несчастье». К любви готовились, ее жда-

ли, ее творили. Вот почему девочка уже знала, что в доме все нужно уметь делать легко и радостно, с песней да с улыбкой: и тем, которые рядом с тобой, и приедем, и проходим, и всяким-разным людям кланяться в пояс и помнить всегда, что «хлеб для гостей — дому радость».

Женские руки создавали уют дома, мужские руки рубили дом, украшали его резьбой, узорочьем, лепили своим детям глиняные свистульки, плели из лозы и бересты лукошки да корзинки, и незаметно, чтобы никто не видел, — вырезали фигурку домового, чтобы тот берег дом, покой этого дома и не подпускал к порогу ни злого человека, ни лихих и нечистых помыслов.

Как берегли в старину свой

дом! И своих домочадцев! Сколько оберегов сохранили и как упрямо верили, если вышить ему, суженому, рубаху да самой выткать пояс, да связать варежки, да родню его — сколько многочисленной бы она ни была — одарить носками да рукавицами, во весь ваш совместный век не взглянет он (никогда! ни разу!) ни на какую другую — ни девушку, ни молодую, — и меж вами не промелькнет, не проскользнет ни обида, ни черное слово, ни трещинка...

«Пролитое полно не живет». А потому — с первой своей вечерки, с первого веночка, помнила девушка-подросток, что нет ничего важнее и прекраснее, чем любовь. Одна-единственная, на всю жизнь, к нему, добру молодцу, младому князю, с которым и в шалаше рай, и смерть не страшна, и вся крестьянская и женская работа в руках спорится. Потому как «не по-хорошему мил, а по-милу хорош». А коль «милый», так и нет его прекрасней, и незачем думать о богатстве или о прочих суетных делах.

Вслушайтесь в слова-заклинанья любовных заговоров, тех, которые передавали «из уст в

омочаде
хранили
сли выш
ку да саж
связать
его — ско
она ни бы
и да рука
ш совмест
ет он (ж
и на как
у, ни мо
ми не про
ользнет
ово, ни тр

не жив
ой своей
ночка, по
осток, что
прекрасн
а-единств
ь, к нем
дому княз
лаше рай,
и вся кра
а работа
тому как
по-милу
ый», так
и незнач
или

уста»: «Ветры! Буйные вихори! Сведите меня с нею, душа с душою, плоть с плотью, а хоть с хотью... И чтобы был я ей милее света белого, отца с матерью, солнца красного, звезд ясных, и чтобы ни пить, ни есть не могла без меня... как и я без нее».

Что же такое... Любовь?

Может быть, и в самом деле — «иная сфера реальности»?

Разве без любви такой терем создашь? Таковую птицу из щепы вырежешь, такие ковры сможешь вы ткать?

Нет... Ничего не получится без любви.

Даже корзинка для грибов или ягод, даже короб или туесок для девичьих нехитрых украшений — бус, лент, тесьмы, даже свирель... Все, к чему прикасались человеческие руки, все хранило душу своего создателя и обещало долгую жизнь и добрую память, ибо «для радости вашей сотворили», для того, чтобы сердце радовать, душу тешить, счастье накликасть...

Все народные промыслы, все крестьянские ремесла из века в век, от деда к внуку, у всех народов, во все времена несли эту чудодейственную прапамять о Великой и Всемогущей Любви, которая всегда — Весна Крас-

на, Солнце Ясное, Радость долгожданная. И все песни о ней о любви, и все мечты, в узорах спрятанные, о ней, и каждый (каждый!), вступая в возраст юности, уходя из отрочества, с трепетом ждет — когда же, когда прилетит и к нему Его Птица с золотистым хохолком, и... и он поймет, что пришла пора и ему — встретить, узнать, полюбить свою суженую.

Как готовили будущих невест и женихов к семейной жизни? Например, у наших северных соседей — карелов?

Почему они придавали такое огромное значение тому, что девушка обязательно должна быть любимой? Нравиться своим одноклассникам? Может быть, они и не знали такого понятия, как «очарование», но были уверены, без некоего «колдовского воздействия» на сердца — не будет девушка счастлива в своей семейной жизни. Жена должна быть «милой людям». Приветливой, радушной, ласковой, скромной, уважительной.

И если на зимних посиделках к ней никто не подходил, на танец не приглашал, подарков не дарил, и даже взгляды она не ловила — взгляд — это первый знак любви (не потому

ли и «любовь с первого взгляда?»), — эту девушку приглашали в баню две женщины селения. Одна — та, которая была любимой женой, и другая, которая была счастлива в материнстве. И они обе готовили ей и воду, и полотенца, и веник (то ли березовый, то ли рябиновый), и после этой «приворотной» бани девушка являлась на посиделки, и... не было ее краше, и милее, и все парни наперебой приглашали ее — потанцевать, побеседовать, а то и с горки покататься.

Такова была сила веры в передачу удачливой и притягательной женственности, которой по карельским поверьям одаривали девушку те самые две счастливые жена и мать, которые понимали, что только они и могут помочь ей «накликать» свое собственное счастье.

Ну а сможет ли она удержать свою власть над сердцами (кстати, подчас такими непостоянными) своих поклонников, сможет ли угадать суженого, это уже зависит от нее. Только никогда не забудет девушка, та, которую раньше никто не замечал, как вошла в избу, и все взоры обратились на нее, и свечи ярче загорелись.

Андревон Жан-Пьер

Долина

Спутник, космолет, орбитальная лаборатория (называйте как хотите), но эта наполовину черная, наполовину сверкающая (никель-алюминий) металлическая громадина вращается вокруг планеты с удивительным постоянством. С тем же завидным постоянством вращается планета — громадный шар, похожий на резиновый мячик с зернистой поверхностью или, скажем, на синий апельсин. Орбита у спутника параболическая: апогей — 281 километр, перигей — 267. Суший пустяк в хрупком балете тел, висящих в пространстве.

И скорость у спутника, у этой штуковины, постоянная (или почти постоянная) — 7,628 километра в секунду. Чтобы облететь вокруг серо-голубого шара, похожего на грязный апельсин, который вяло вращается под ним вокруг своей оси, ему требуется 104,03 минуты (а, быть может, на несколько секунд больше). А вот орбита, обратите внимание, у спутника наклонена к плоскости экватора под углом 71° . Он спускается (спуск? что означает это слово здесь, в космосе) к юго-востоку, затем поднимается (можно ли здесь подниматься?) к северо-западу, добираясь в северном и южном полушариях до 71 -й параллели. Так он и носится над поверхностью шара, мяча, апельсина в пределах этих широт. При каждом следующем витке он пролетает на $18,7^\circ$ восточнее. Предположим, что на борту этой штуковины есть человек (а он там действительно есть), и он видит внизу поверхность планеты между северным полярным кругом (на самом деле чуть дальше) и южным полярным кругом (на самом деле чуть дальше).

Фантастика, не правда ли?

С помощью электронных инструментов наблюдения орбитальный пассажир сможет различить с высоты 280 километров, если Земля не закрыта облаками, туманами, дымом, любой предмет размером с садовую тележку, или с телевизор, или с собаку, или... Фантастика, не правда ли? Да, фантастика, но кому нужна такая острота зрения, ведь этого, так называемого человека не интересуют столь мелкие предметы, по которым можно стрелять разве что из рогатки, лука или карабина. Более того, у этого человека, пленника титановой камеры, нет ни рогатки, ни лука, ни карабина. В его распоряжении гроздь МБР с зарядом в 10 мегатонн каждая. А парочка бомб упакована в кобальт. Грязные штучки, очень грязные. И мишени для них намного больше, чем тележка или собака — человека интересуют города или городские ком-

плексы (на жаргоне, с помощью которого он обращается со своими коллегами, их называют площадными целями), в крайнем случае, ядерные электростанции, шахты с МБР, надводные и подводные корабли (на жаргоне — точечные цели). Фантастика, не правда ли?

Стоит ему нажать кнопку (это — образ, точнее, выполнить ряд простых операций с цифрами), и с ревом... С ревом уйдут на цель ракеты. Ошибка исключена. Каждая ракета снабжена системой самонаведения (между собой они называют эту систему саблей), которая сравнивает занесенную в память карту с проносящимся внизу ландшафтом и идет на заранее запрограммированную цель. Фантастика, не правда ли? Фантастика!

Спутник, космолет, орбитальная лаборатория, короче говоря, громадный вонючий кусок дерьма из наполовину черного, наполовину блестящего металла, называйте его так, как вам хочется. У этого громадного куса дерьма есть два названия: техническое — ОСТВ (Орбитальный Спутник с Термоядерным Вооружением) и имя, данное при крещении — «Норберт Уайнберг». Всего-навсего! (Есть еще выгравированный на корпусе серийный номер — плевать на него! — и нарисованный рядом флаг с белыми звездами на синем фоне и красными и белыми полосами, но, думаю, вы и сами сообразили это).

В пустоте над синим апельсином вращаются (быть может?) еще четыре ОСТВ, каждый со смещением на $1,5^\circ$ по отношению к орбите «Норберта Уайнберга» и удаленный на одну пятидесятую диаметра орбиты. Но они нас не интересуют. Пространство размером в 25 кубических километров вокруг каждого ОСТВ нашпиговано ложными целями (от десяти до тридцати) — облаками металлических частиц. Но нас не интересуют ложные цели. Нас интересует только «Норберт Уайнберг», который носится вверх и вниз по своей орбите, сидящей набекрень на облачном лбу Земли, как шляпа клоуна.

Последуем (вы хотите?) за «Норбертом Уайнбергом» и пробудем с ним в течение нескольких часов сегодня, именно сегодня, 19 сентября 19... года.

Впрочем, зачем нам эта дата? Разве кто-нибудь помнит ее?

Он нажал на латунную ручку, толкнул створку, и дверь распахнулась, отчетливо скрипнув три раза — хрр...хрр...хрр...

Он на мгновение застыл в проеме распахну-

двери, хотя это мгновение длилось очень долго. Он стоял в полумраке, насыщенном привычными запахами сухого дерева, сладковатой смолы воска. А через проем двери врывались и запахи травы, смолистых сосен, множества цветов...

Через проем в хижину вползала зеленая безмятежность долины.

7/39/1, 2, 3...

Он передвинул затекшую левую ногу вперед на несколько сантиметров. У него немного затекла икра.

Я двигаю левую ногу вперед, пока не касаюсь носком сапога пульта. По икре побежали мурашки. Почесать бы ее. А заодно и правую лопатку. Я весь сопреп от пота. И задницу хочется почесать...

Увы.

Могу облегчить собственные страдания, лишь понизив на несколько градусов температуру скафандра. Слишком жарко. Слишком жарко или слишком холодно? Слишком жарко! Установливаю кондиционер на 19°C (вместо 22°C). Уф! Стало полегче.

Вздыхаю.

Смотрю на плывущую меж ног Землю.

Прохладный воздух оmyвает грязные конечности, просачиваясь между нейлоновым комбинезоном и внешней оболочкой (грубо говоря, скафандром), состоящей из слоя неопрена, слоя тефлона, слоя стекловолокна бета и, наконец, слоя алюминизированного нейлона. Микроклимат внутри скафандра регулируется кончиком безмянного пальца левой руки, а жизнь или смерть нескольких сот миллионов человеческих существ (нет, все же надо уточнить: нескольких сот миллионов коммунистов) висят на кончиках других пальцев, управляющих пультом. А человеческие существа населяют грязно-синий шарик, который медленно вращается под моими ногами. Его изображение дублируется на телеэкране визуального контроля, размещенном под пультом, чуть ниже колен.

Но главное не расплывчатое изображение, где ничего и не разберешь («Норберт Уайнберг» одновременно и слишком близко и слишком далеко), а огромная планисфера с двумя полушариями над пультом, прямо перед его глазами. По нему красной ниточкой на черном фоне, поверх белой сетки меридианов и параллелей и голубого контура материков, тянется маршрут «Норберта Уайнберга». Вокруг несколько маленьких экранов — по ним непрерывной чередой бегут летучие цифры, алгебраические уравнения, геометрические фигуры и странные символы программ — бортовой компьютер не дремлет, пережевывая и выплевывая данные, непрерывно несущиеся из ЦУПа на базе Ванденберга.

Его темно-карие подвижные глаза не отрываются от телеэкранов. Такова его работа. У него есть звание: майор военно-воздушных и космических сил Соединенных Штатов Америки. Он — офицер летного состава, а вернее, пилот. Пилот? Пока даже не пилот. «Норберт Уайнберг», как и четверка его невидимых братьев,

летит в режиме ПЦК (Прямого Цифрового Контроля), иными словами, полностью подчиняется командам снизу, поступающим через спутники связи. А пилоту, следовательно, и делать нечего, как только следить за табло, экранами, шкалами потенциометров, тахометров и прочих фиговин с пляшущими стрелками. Но даже это внешне пассивное наблюдение есть работа. Он осваивал ее целых семь месяцев в Уайт Сэндз и на базе Ванденберг. В его активе восемнадцать дней «полета» на тренажере и восемнадцать суток, семь часов с небольшим настоящего полета в гражданской станции, очень похожей на ОСТВ. Но он впервые сидит в настоящем ОСТВ и летит в настоящей пустоте. Ведь ОСТВ запущены впервые.

Он в какой-то мере подопытная свинка. Подопытная свинка, запертая в кабине уже семь суток, простите, семь суток, одиннадцать часов, двадцать три минуты, восемь, девять, десять секунд. А сколько продлятся мучения, никому не известно. Но долг есть долг. Долг означает неудобства, одиночество, возможную опасность.

Он сдвигает левую ногу на несколько сантиметров назад, пока не касается пяткой основания кресла. Мурашки — ох и хитрые бестии — вновь засуетились между стопой и икрой. О чем ты, Бен? Не жалею меня. Долг есть долг, не так ли?

А пошел ты!

Он оперся левой рукой о раму двери, ощущая ладонью и фалангами пальцев тепло нагретого солнцем дерева. Легкий ленивый ветерок набегает из глубины долины, неся живительные сладкие, терпкие, кисловатые, ягодные запахи. Он делает несколько глубоких вдохов — его грудь поднимается под расстегнутой до пояса клетчатой рубашкой, заправленной в джинсы. Удивительно вкусный запах. Он щурится, вглядываясь в даль. Ослепительное солнце словно колышется в ослепительной сини неба — оно стоит прямо над ложбиной, образованной двумя склонами холмов, застывших на краю долины. Он зажмурился, и в глазах заплескали золотые пылинки, разбухающие в громадные пунцовые и зеленые цветы. Он открыл глаза. Солнце было добрым, добрым был его свет, добрым было его тепло — его лучи пронзали воздух и ласкали лицо, обнаженные руки, открытую грудь.

Он сделал один, затем второй шаг по крылечку из хорошо пригнанных друг к другу досок, спустился по двум широким ступенькам, примял босыми ногами теплую мягкую траву, которая едва сгибалась под ленивыми порывами ласкового ветерка. Острые кончики травинки коснулись его пяток, ступней, пальцев. Стало до одури щекотно, и он бросился вперед.

Он бежал по траве, глядя прямо перед собой, туда, где навстречу ему открывались объятия долины.

9/21/37, 38, 39...

Тринадцать раз в сутки (Бен, ты знаешь, что здесь означают сутки?) он ныряет к восходящему слева красноватому солнцу, тринадцать раз в сутки он ныряет в ночь, когда справа распадается, то ли взрываясь, то ли растворяясь в

бесконечности, заходящее солнце. Нырять и нырять? Мне кажется, что я плыву по горизонтали над землей, бегущей подо мной, и несут меня в недвижимое море ровные волны невесомости.

— Мне кажется...

— Ты здесь не затем, чтобы тебе казалось.

— Заткнись, Бен!

— Ты здесь не затем, чтобы тебе казалось, ты посажен сюда, чтобы нажать на кнопку, когда Президент велит нажать на кнопку.

— А мне плевать, пацифист недоделанный!

— А тебе, Боб, не хочется плюнуть на все?

— Заткнись. Я сделаю то, что мне прикажут, и ни на йоту больше. Я солдат, офицер.

— Ха-ха!

— ...не я, так сидел бы другой, ясно?

— Ха-ха!

— ЯСНО?

— Не заводись, Боб, хотелось только сказать тебе...

— Я не заводжусь, Бен. Думаешь, весело торчать в этом летающем гробу. Ты, по крайней мере...

Он внутренне усмехается.

Где ты можешь быть, старина Бен?

Перед его глазами на мгновение возникает долговязая фигура в яркой полосатой рубашке, висящие до плеч волосы, развевающаяся по ветру борода — Бен бредет вдаль по пыльной дороге, над которой висит знойное августовское солнце. Воспоминание? Воображение? Символ? Даже не знаю.

«Я уже ничего не знаю, старина Бен?» Он вздыхает, откидывается на спинку качающегося кресла. Вот уже несколько секунд нестерпимо чешется спина вдоль позвоночника, где-то между пятым и шестым ребром. И не почесавшись, надо ждать, пока само пройдет. Вот уже более семи суток он болтается на высоте 280 километров над уровнем пола автомашин! Сколько же еще болтаться здесь? Он вспоминает Старика во время последнего брифинга перед самым запуском — международное положение... волнения, вспыхнувшие в... предусмотрен автоматический возврат... постоянное дежурство на орбите не более двух недель... замена второй эскадрой ОСТВ, которые...

Он слегка поворачивает голову, захватывает губами выступающий из ворота скафандра накопник трубки, похожей на торчащую из груди перерезанную артерию, делает пару глотков и по привычке кривится — обратная вода в общем неплохая, у нее даже нет привкуса земной воды; отходы прошли через множество фильтров, были разъяты на молекулы, атомы, а потом их соединили в подобие жидкости, не имеющей ни вкуса, ни запаха.

Попить. Пописать. Одно следует за другим — он облегчает мочевой пузырь, влага стекает между ног в присосавшийся к нему шланг, уходит в блок очистки, из которого он потом будет пить нейтральную синтезированную влагу, вдыхать ее вместе с внутренним воздухом скафандра, чтобы поддержать тщательно откалиброванное гидрографическое равновесие.

ОСТВ — маленькое чудо, миниатюрный мирок, планета-бродяга для него одного с замкнутой экологическим циклом. И этот мирок —

неотъемлемая часть социальной структуры, при котором которой является он сам.

В это мгновение на пульте замигал оранжевый огонек, в наушниках послышался треск. 0 часов 24 минуты 17, 18, 19 секунд выдает Ванденберг — «Норберт Уайнберг» вошел в зону прямой видимости. И лезет сейчас вверх по склону (но что это такое здесь...) над Мексикой, солнце бьет в нижний левый иллюминатор и отражает в зеркале заднего обзора. (Офицер летного состава никогда не смотрит прямо на солнце.)

Он щелкает тумблером. И хотя передача шифруется на выходе и расшифровывается на входе, звучащий в наушниках голос ясен, четок, громок, словно говорящий стоит рядом.

Маленькое чудо...

— Гарольд «Норберту Уайнбергу». Вы на месте?

«Норберт Уайнберг» Гарольду, принято. Слушаю вас...

Он слушает, пытается определить, кому принадлежит этот земной голос, небрежно обращаясь к нему. Капитану Вернеру Бобровскому? Джону «Дасту» Картриджу? Или юному лейтенанту-блондинчику... как его звать?

— У вас все нормально?

— Нормалек.

Ладно, слушайте...

(Айя-яй... Он колеблется, не знает, с чего начать. Это не Картридж. Что все это значит, черт подери!)

Джордано, вы сейчас перейдете на Д. К. Как поняли? Вы сейчас...

Что там у вас творится? Крупные...

Ничего особенного. Джордано. Маневры. Обычная... обычная передосторожность. Мы следим за вами. Кудахчем над вами, как старая добрая наседка над яйцами! Но у нас предусмотрено восемь орбит по Д. К. Ясно?

— Ясно, Гарольд. Но черт подери! Скажите...

— Внимание «Норберт Уайнберг». По десятому сигналу...

Бип... бип...бип...

Подонки! Ничего не скажут, а здесь нет ни телека, ни газет. Он знает ни больше крота, забившегося в землю в самом отдаленном уголке планеты, но он уже превратился в идеально запрограммированную машину. Его мозг автоматически регистрирует сигналы, глаза быстро пробегают по пульту, а пальцы летают над клавиатурой. Когда раздастся десятый сигнал, вспыхивают четыре красные лампочки, притаившиеся в углах пульта. Он нажимает кнопки, включающие реактивную тягу, замыкает контакты системы контроля двигателей, крутит верньеры с насечками. В череве «Норберта Уайнберга» возникает рев, едва заметно начинают дрожать переборки. Керосин и жидкий кислород вспыхивают в камере сгорания, несильное пламя еще пока не влияет на орбиту ОСТВ, но оно готово вырасти и перебраться на новую траекторию.

Спутник отныне предоставлен самому себе. Ванденберг только голос, то близкий, то далекий, а офицер летного состава Боб Джордано превратился в настоящего пилота.

— О'кэй, Гарольд! Отключаюсь.

Он лежит в траве, подложив под голову скрещенные руки. Рубашка на груди не застегнута, полы вылезли из джинсов. Мягкие и колючие одновременно травинки щекочут спину. Ступни затеяли игру с прерией — он зажал и тянет пальцами левой ноги мохнатый желтый стебель. Он с наслаждением втягивает животительный послеполуденный воздух, насыщенный ароматами долины.

Он без передышки промчался от хижинки до первого холма, вбежал вверх по пятидесятиметровому склону и, рухнув в пронизанную яркими лучами траву, пропал в ней, растворился в жарком солнечном потоке. Он долго дышал, пока дыхание не стало ровным, и теперь, закрыв глаза, слушает, как в груди сильными толчками бьется сердце. Мышцы, скованные слишком долгой неподвижностью (слишком долгой неподвижностью?), еще хранят в себе затухающее пламя. Но все эти ощущения были приятными, ибо они были жизнью, а жизнь и есть — усилие, усталость, отдых.

11/17/21, 22, 23...

11/17/21, 22, 23...

Гарольд вызвал его, когда он ел. В полете ему положено получать 2150 калорий в сутки, иными словами, его рацион состоит из 575 граммов твердого вещества и 2 литров оборотной воды. Каторгии носят аппетитные названия жареной говядины, моркови в сметане, грибного супа, паштета, сливового компота и прочая и прочая и запряжаны в небольшие пакетики, куда следует добавлять воду при температуре 68°C, чтобы получить из лиофилизированной пищи усвояемую и более или менее приемлемую кашу.

Гарольд (голос, похоже, другой) спрашивает, все ли о'кэй? И я отвечаю, о'кэй! Чувствуя, что он вот-вот отключится, интересуюсь, как насчет храповицкого. Он смущенно (у меня такое ощущение) отвечает, что период сна надо сдвинуть на несколько часов и что новый сеанс связи состоится, когда Ванденберг решит вернуться к ПЦК. Тогда я вволю наотдыхаюсь.

Понятно, Гарольд.

По полушарию бежит красная точка, сейчас она перережет западный берег Ирландии. И здесь полно коммунистов...

Коммунисты. Они повсюду: энергетическая война — их рук дело. Из-за них меня засунули в этот летающий завод. Я сижу здесь целую неделю — все тело чешется, и я уже начал болтать сам с собой. Они хотят уморить нас голодом, оскотить, лишить нефти. И даже если руки — арабы, то мозг — Иваны и китаезы. Да еще навязали правительству на пятнадцать лет этот дурацкий ядерный мораторий, это нефть, что...

Что-то голова его полна речей!

Желаешь возразить, Бен?

Желаешь возразить, Бен?
Но Бен молчит. Он далеко, его нет, он умотал к врагам лет десять назад, когда я, Боб Джордано, его приятель по колледжу, был по конкурсу принят в училище ВВС. А что мне оставалось делать? Я не из умников. И не было у меня папы-толстосума, который бы отсыпал деньжат, чтобы ты спокойно хиповал в студенческих кампусах. Для меня училище ВВС было единственной возможностью выбиться в люди. Единственной! Вьетнам был потом. Недолго, всего последние полгода, но можешь поверить, именно тогда авиация и нахлебалась. А я заработал крест за боевые заслуги. Потом Уайт Сэндз, потом Ванденберг. Думаешь, я веселился каждый день?

Я каждый день исходил потом и кровью, пока ты развлекался с девицами, курил травку, балдея, забивал мозги Марксом, Лениным, Мао...

Ну и что из этого?

Ну и что из этого?
Зато теперь я могу обратить в прах половину твоих друзей.

Как же почесать лопатки? Особенно левую. Он выпил порцию леофилизированного кофе, опустил стекло шлема. «Норберт Уайнберг» вскарабкался на высшую точку траектории, солнце за спиной прячется за горизонт в сполохах красного и фиолетового пламени, сейчас поворот (на планисфере в кабине, а не в реальности) точно над базой Иванов на полуострове Ямал.

Я уже должен был бы целый час спать. Три часа сна, шесть бодрствования, как по нотам. Жалко ломать привычку. Придется глотать амфетамин...

Красная точка на табло ползет в густой тени Центральной Сибири.

Знаешь, Бен, я далек от мысли, что все твои дела были погаными.

Ах вот как?

Он ответил!

Хочу сказать... в вопросах экологии, если не считать атомных станций, я почти полностью с тобой согласен. Помнишь хижину, где ребятами мы проводили выходные дни. Под Хэндфордом. Так вот, теперь там ничего нет — ни травы, ни деревьев, ни хижин. Сплошной пригород с каким то вонючим заводом. Это наводит на печальные мы-



Вячеслав Колейчук. «Свет луны над морем».

сли. В Л.-А. в этом году было только пятнадцать тревог из-за чертовой окиси углерода! Они ведь уже начали строить свой пресловутый купол... Видишь, я не против твоих манифестаций. И не против ваших лозунгов в защиту Земли: «У нас она единственная, другой нет...»

Только зачем ради этого идти в коммунисты, разве другие думают иначе?

Он передвигает левую ногу вперед, пока не упирается носком в основание пульта.

Хэндфорд. Его молодость...

В Хэндфорде был не только Бен.

Там была...

Мир опрокинулся. Он перекатился на живот, удобнее устроился в теплой траве, подперев голову

локтями. Белочка отпрыгнула назад и снова застыла в своей позе. Она быстро перебирала похожими на ручонки передними лапками у влажного носика, корча уморительные гримаски. Человек расхохотался. Белочка чуть наклонилась вперед, прижала к голове мохнатые ушки, не спуская темных бусинок глаз с лежащего на траве человека. Ее ноздри раздувались, она внюхивалась в необычные запахи, идущие от громадного неуклюжего существа. Но двуногое не проявляло враждебности. Белочка склонила голову сначала налево, потом направо и успокоилась. И принялась расчесывать пушистый хвост, пропуская мех меж передних зубов. «Тц... тц... тц...» — зацокал человек. Зверек, не прерывая туалета, с опаской глянул на непонятное существо. Человек протянул руку

Птичка опустила хвост, фыркнула. Человек засмеялся. Ему никогда не доводилось видеть белок на свободе в такой близости. Он подумал, что нечем угостить зверька. А что вообще едят белки? Он поднял глаза. Под легкими порывами ветра, едва шурша, колыхались кроны деревьев. В роще росли и сосны с пахучими смолистыми иглами, и какие-то лиственные породы с ярко-зелеными листьями, названия которых он не знал. С дерева сорвалась птичка, пронеслась над его головой и взмыла вверх. Она была то ли коричневой, то ли серой и промелькнула так быстро, что он не заметил цвета ее оперения.

Он вскочил на ноги, подошел к дереву, прижал к теплой шершавой коре ладонь. Потом отломил кусочек коры, размял в пыль и втянул в себя смолистый аромат сосны. Где-то в листве незнакомая птичка залилась веселой дружеской трелью.

Человек радостно вздохнул, он ощущал единение с миром, словно слившись с ветерком, с окружающими запахами, с теплом солнца, с трескотней насекомых, с видимыми и невидимыми животными долины и холмов, ведущими свободную гордую жизнь. Он неторопливо спустился по склону, приминая босыми ногами шуршащую траву. Солнце, которое, казалось, так и не сдвинулось с места, ласково грело спину. Он смотрел на квадратную хижину с крышей из тонких жердочек, между которыми проросли длинные желтые стебли. Хижина выглядела плывущим в темно-зеленом море плотом. Позади нее серебристой змейкой вилась речушка, текущая из-за далеких холмов и убегающая к другим столь же далеким холмам. Вода, небо, деревья, трава были для хижины как бы фоном, полотном, написанным специально для того, чтобы жизнь в ней была еще прекрасней. Ему вдруг захотелось очутиться внутри, он ускорил шаг, посасывая зажатую в зубах травинку.

13/07/46, 47, 48...

Он попытался переключить внимание на пульт, на планисферу, на лампочки, на свои фиговины...

Но слишком поздно — он вспомнил ее имя — Ванесса, и, когда мысленно произнес его, оно выбралось из лабиринта его мозга, его охватил жар, тут же сменившийся пронзительным холодом в конечностях и груди.

— Вы меня слышите, Джордано?

— Слышу отлично, Гарольд...

Но он не расслышал последних слов и крикнул в микрофон:

«Что? Повторите!»

— Переходите в Б. Г.

Он переходит в режим Боевой Готовности, то есть отбивает на клавиатуре компьютера код разблокирования ракет. Вспыхивают зеленые огоньки. ОСТВ готов выпустить свои смертоносные жала. Выполнив приказ, он чувствует напряжение, какую-то тяжесть в желудке. Похоже, дела заваривались не на шутку. Большая игра.

— Гарольд! Что происходит, черт подери?

— Не волнуйтесь, майор (его уже величают майором!). Ситуация у нас напряженная, надо быть готовым ко всему. Но все указывает на то, что в ближайшие часы все решится. У вас все готово?

Все готово...

Он всматривается в экран кругового обзора. Но паутина сетки чиста, небо вокруг ОСТВ совершенно пусто. Голос из тени по имени Гарольд затихает, обещая вызвать, как только...

Ясно: если будет дан приказ запустить ракеты.

Запуск ракет — по телу пробегает горячая волна. Он переводит взгляд на фотографию обнаженной девицы, приклеенную справа от табло и словнодвигающуюся, когда покачиваешь головой. Рельефная фотография — их почему-то называют голофотками. На ней изображена блондинка — толстуха с похожими на воздушные шарики грудями, волосы на ее теле блестят, будто их покрыли лаком.

Ее зовут Молли. Так написано в углу фотографии. Боб не понимает, почему он нарушил обычай и приклеил эту дуру в кабине. Она даже не возбуждает его. К тому же в космическом скафандре не до возбуждения из-за этого чертова шланга...

Молли — клочок бумаги, кукла, таких пустых девиц он трахал десятками. Ванесса...

Ванесса совсем другое. Беглая мысль, тайный ожог, застрявшее в плоти воспоминание, лишенное образа воспоминание, живущее в нем, терзающее его, посещающее его в самое неожиданное время.

О Ванессе он никогда не говорит.

Это было так давно.

Это было в эпоху Бена, в эпоху...

Но ему нечего сказать ни о той эпохе, ни о Ванессе.

Он вздыхает, ему вдруг становится жарко, и кажется, что он засыпает. Он на два градуса снижает температуру в скафандре, немного увеличивает давление кислорода.

ОСТВ беззвучно ревет в пустоте, его металлическое брюхо словно цепляется за облачный покров синего апельсина.

Неожиданный топот заставил его остановиться. Он обернулся. Прямо на него неслись три лошади с запутавшимися в гривах золотистыми лучами солнца. Кони скакали напрямик и казались дикими и необузданными. Он ждал, добела сжав кулаки, пока они промчатся мимо. Но они вдруг остановились в нескольких шагах от него. Жеребец задрагнул голову и залиvisto заржал. Кобыла подошла к нему, прижалась горячим боком, и они задышали в лад, кося на человека одним глазом. Только жеребенок продолжал скакать вокруг родителей, взбрыкивая всеми четырьмя, еще не знающими подков копытами. Потом и он успокоился, приютился и куснул мать за бок. Кобыла повернула голову и положила ее на подрагивающий затылок малыша. Троица была великолепна — буланой масти, но жеребенок был чуть светлее родителей, да на груди у него белело несколько звездочек.

Он решил подойти вплотную к нему, похлопать по блестящей шкуре, под которой угадывались мощные мышцы. Но животные сдвинулись с места, побежали трусцой и почти тут же перешли в галоп. Они обогнули хижину, остановились на берегу речушки, чтобы напиться — высокие травы скрыли их от постороннего взгляда. Бегство лошадей — нет, слово бегство не подходило — оно не было вызвано испугом или недоверием: лошади проявили свою гордость и независимость; кто знает, быть может, в другой раз они допустят его к себе, а

жеребец позвонит оседлать себя. В другой раз. Время еще не настало.

Он выплюнул травинку, из которой высосал весь сок, выбрал другую, зеленую и крепкую — едва не порезал пальцы, срывая ее.

...Раскат грома прозвучал, когда он был шагах в двадцати от дома. Звук был так неожиданен и бегл, что он даже не был уверен в том, что услышал определенный шум; но где-то на грани слышимости, на фоне поющей прерии, раздался далекий и глухой рев сталкивающихся облаков. Но он прошел мимо его сознания, и он позже не смог точно определить его, он только рефлекторно подумал: «раскат грома», но нелогичность его предположения была с очевидностью доказана чистым ярким небом, на котором не было ни тучки. Поэтому он выбросил из головы надоедливый вопрос, хотя на протяжении нескольких шагов ощущал, как по телу пробегает неприятная дрожь. Это даже не походило на стойкое ощущение, а было каким-то едва заметным подрагиванием кожи. И все же холодная волна, скользнувшая по ней, противоречила мягкой полноте чувств, обуревавших его, а несколько теней на мгновение замутили поверхность его смутных мыслей.

Когда же он увидел в проеме распахнутой двери ярко освещенный заходящим солнцем силуэт, дурные мысли разом исчезли, куда быстрее, чем удивление от того проникнувшего в него раската грома. Он был в десяти или двенадцати шагах от деревянного дома и ощущал, как порыв ветра прижал к спине расстегнутую рубашку, когда она вдруг вышла на крылечко с козырьком. Его сердце радостно забилося, кровь побежала по венам горячими волнами. Чувства захлестнули его — естественная физиологическая реакция. Иными словами, радость в чистом виде. Он рванулся вперед. Ему навстречу с пронзительным лаем бросился пес и закружил вокруг, пытаясь ухватить за брюки. Но он не обращал внимание на собаку. Он мгновенно очутился рядом с ней на расстоянии протянутой руки. Протянул руку и коснулся ее. Его дыхание участилось, а сердце так гулко забилося в груди, что он не расслышал собственных слов, пары банальных слов: «Это ты?» или просто: «Ты...» Касаться ее так, как касался он ее щеки кончиками пальцев, было достаточно, касание забирало всю его энергию, исчерпывало всю его способность в ощущении счастья. И почему он спросил: «Это ты?» Конечно, это была она. Разве не было нормальным, что она ждала его? Разве не оставил он ее на час, чтобы прогуляться по холмам? На мгновение, на крохотное мгновение, меньше, чем секунда у него возникло безумное ощущение, что он не в силах ответить на эти простейшие вопросы, и он не мог бы сказать, когда... ни где... но ощущение рассеялось, так и не оформившись в его мозгу. Напротив, волна нежности и любви затопила его, успокаивая привычным рефреном: они встречались всегда, и каждый раз их встреча была первой. Его указательный палец скользнул по щеке, застыл в уголке рта: она чуть повернула голову, захватила палец зубами, прикусила. Он сделал полшага вперед и оказался совсем рядом, вдыхая знакомый запах отполированной солнцем кожи: ее грудь, обтянутая хлопчатобумажной безрукавкой, почти касалась его груди. Он заглянул в глубину ее светлых глаз, высвободил палец и провел ладонью по

нежной коже подбородка, шеи, плеча. Она улыбнулась, за розовыми губами блеснули ее белые, чуть неровные зубы. Он сделал еще полшага и прижался к ней, чувствуя крепкие бедра и упругую грудь. Пес перестал прыгать, уселся неподалеку от них, разинул розовую пасть, из которой свисал розовый язык, и часто задышал, устремив на них свои карие с золотыми блестками глаза. Он наклонился, уткнулся лицом в ее плечо и втянул в себя запах ее плоти. Его руки неторопливо скользнули по спине, и он начал падать, медленно сползая вдоль ее тела, как снег, сползающий весной по теплой скале. Его лицо скользнуло меж упругих грудей, по животу и замерло там, где ткань джинсов грубее всего. Он теперь стоял на коленях, его ладони обнимали ее ягодицы, а лицо пыталось зарыться в ложбину между бедрами, его рот прикивал к лону... Он словно отяжелел от нежности и любви и долго, не поднимая головы, стоял на коленях. Потом она медленно подняла его и, обняв за талию, ввела в дом.

15/18/27, 28, 29...

Он летел над северной Францией, когда в его наушники ворвался голос Ванденберга, переданный через комплекс МЦСС (на жаргоне Многоцелевая Спутниковая Система). Боевая тревога! Иваны дали США тридцать минут на отзыв ОСТВ, время истекло. Голос сообщил майору Джордано, что с базы на мысе Канин Нос запущены двенадцать русских ЗР.

Они настигнут вас через 3 минуты 47 секунд. Вас крепко потряхнет. Держитесь, Джордано! Мы нуждаемся в вас. Но ничем не можем помочь...

Он понял. Придется выкручиваться самому. Он бросил взгляд на экран, в уголке которого пульсировало белое пятнышко: дюжина советских ракет, 3 минуты 31 секунда. Все волнения позади. Мозг холоден, в теле никакой слабости. Джордано превратился в машину, работающую по заданной программе. 3 минуты 7 секунд. Он уйдет с орбиты в последний момент и ускользнет от ракет красных. Для них к тому же подготовлены ложные цели. 2 минуты 28 секунд. Белое пятно разделилось на крохотные полумесяцы с нечетким контуром. 2 минуты 1 секунда. Теперь их можно пересчитать. Двенадцать стрел, не отклоняясь ни на волосок, несутся к «Норберту Уайнбергу», большому пятну в центре экрана. 1 минута 16 секунд. 0 минут 20 секунд. Пора! По бокам ОСТВ вспыхивают шлейфы пламени, станция стремительно ускоряется и уходит с орбиты. У Боба перехватило дыхание, от сердца отхлынула кровь, вот-вот лопнут кишки в сдавленном ускорением животе. 18° в течение двенадцати секунд! Но вот вступают в действие передний и правый отражатель, ОСТВ тормозит, выйдя на новую орбиту. Позади него, вдалеке или вблизи — в космосе притуплено ощущение расстояния — вспыхивают ослепительно белые шары, на мгновение разрывающие черноту пространства. Удалось!.. Не совсем! Ложные цели сработали, но еще три ЗР висят у него на хвосте. Они приближаются к центру экрана, и вскоре три крохотные луны сливаются с меткой ОСТВ. И тогда она запускает свои ПЗР. Вокруг бушует белое пламя, металлические детали наливаются нестерпимым блеском. Он закрывает глаза. Та-та-та-та... Словно град. Ионизиро-

... частицы беззвучно бомбардируют стан-
цию, воя стрекочут счетчики Гейгера. Он не от-
водит взгляда от стрелки, мчащейся по цифербла-
ту 22, 23, 24, переходящей в красную зону — 26, 27
и замирающей на делении 28. Итак, он схватил
28 рентген. За две недели патрульного полета об-
лучение не превысило 1,5 рентгена. Максимально
допустимая разовая доза облучения за сутки рав-
на 25 рентгенам. Чтобы убить человека за сутки,
надо 500—600 рентген.

Все в порядке! Следя за экраном, он возвраща-
ет корабль на прежнюю орбиту. Ему больше ничего
не угрожает. ПВО противника молчит. Иваны не
хотят тратить ракеты на него! А внизу бушует ад.
Он летит над районом Москвы, 2 часа ночи, но вни-
зу светло от ярко-красных вспышек мегатонных
зарядов, рвущих земную кору.

И все это из-за нефти!

Он смотрел на нее, слушал и всеми порами кожи
и душой впитывал ее, ее, сидевшую сейчас на кро-
вати. Она пела, аккомпанируя себе на гитаре,
свесив одну ногу на пол, а другую поджав под
себя.

*Интересно, произойдет ли это весной
И услышим ли мы, как поет малиновка.
Когда оцетинится атом и обрушатся ракеты,
Когда весь мир будет в цвету весной.*

Он никак не мог вспомнить, слышал ли он рань-
ше, как она пела эту песню, и знал ли он ее до это-
го мгновения. Ее негромкий голос, произносив-
ший печальные слова, проникал до глубины души,
задевая за самые тайные струны. Одновременно
ласковые и яростные слова нагнетали тоску, напол-
няли сердце неосознанным ужасом и тут же про-
буждали надежду на будущее, утверждали, что не-
прерывная череда похожих один на другой дней
никогда не прервется. Голос ее, ласковый и ярост-
ный одновременно, успокаивал и бередил душу,
пробуждал надежды и опасения, и эти надежды и
опасения были залогом будущего. Ее голос взмы-
вал, надламывался, превращался в ручеек, ветерок,
золотистое дуновение, затем густел, вбирая в себя
бархатные басовые ноты. Она пела хорошо, и пес-
ня знакомая и неведомая одновременно проникала
в его плоть, каждый звук, как атом, взрывался бо-
лезненными ожогами в глубинах его существа, в
таких глубинах, что он не мог оценить их и не
мог ухватить смысл болезненных ожогов, словно
это заплутавшихся в закоулках плоти. В нем то на-
растало, то затихало недовольство самим собой,
а слова, словно снаряды, сыпались вокруг него, на
него, в него. Ему хотелось справиться с этим недо-
вольством — иногда это ему удавалось, иногда нет.
И тогда что-то вроде тени кошмаров прорыва-
лось к поверхности сознания, казалось, что за кон-
турами этой неясной тени пряталась такая сила,
которая могла разъять счастливую вечность, прев-
ратив ее в бушующий ад частиц. И спокой-
ное счастье от того, что он просто смотрел на
нее, просто ее слушал, размывалось гаденьким ощу-
щением, которому не было места в памяти, которое
не имело веса в его разуме, но исподволь отрав-
ляло его существование.

Она пела. Гитара лежала на бедре поджатой под
себя левой ноги, а левая грудь была прижата изги-
бом деки. Ее тонкие длинные пальцы проворно
бегали по струнам, а в конце каждого куплета она

ударяла ладонью по деке, подчеркивая конец чет-
веростишья. Он дослушал до конца, борясь с тень-
ми, набегавшими из глубины души, словно их цеп-
ляла на крючок сама песня.

Песня была старой, ее сочинили лет двадцать
или тридцать назад. Автора он не знал или забыл
его имя. Но слова по-прежнему попадали в цель:

*Может статься, что мы будем маршировать
весной,
Может статься, что мы будем убивать весной.
Я бы всего этого не делал.
А парню оттуда сказал бы: душевный привет
весной.*

*О, разве время умирать весной,
Разве можно женщинам плакать весной,
Когда продают цветы, разве время стрелять из
пушек,
Когда сирень цветет весной...*

Она кончила петь и замерла, оставив левую руку
на грифе. Одна из металлических струн вырва-
лась из-под ногтя, издав пронзительную ноту — си
звучало долго-долго. Ее лицо было все так же в
тени, полоса солнечного света, проникавшего через
окошко, косо пересекала грудь. Он встал, не пот-
ревожив дремлющую кошку. Его тень заслонила
светлый прямоугольник и легла на нее. Он сказал,
что ему нравится песня. Она ответила, что он всег-
да любил ее. Он удивленно буркнул и приподнял ее
за плечи. Гитара скользнула на пол, обиженно загу-
дели струны. Смотреть на нее вблизи было неверо-
ятным счастьем — коротко стриженные золоти-
стые волосы, большие синие глаза, довольно
крупный нос, высокие скулы, рот с полными краси-
во очерченными губами, треугольный волевой под-
бородок гармонично сочетались, образуя пара-
доксально маленькое, полное жизни личико. Он
поцеловал ее, и их зубы легонько стукнулись,
они засмеялись, не прерывая поцелуя, и сквозь
этот разбавленный смехом поцелуй она спросила,
не голоден ли он. Есть ему не хотелось, но чтобы
не огорчать ее, он сказал, что охотно бы переку-
сил. Она взяла его за руку и увлекла за собой.

Открылась дверь, и они очутились снаружи,
в тени хижины, выделявшейся на ярком просторе
прерии. Он с удивлением узнал крохотный огоро-
дик с несколькими грядками коричневой земли —
в фигурных густых листьях зрели зеленые и
оранжевые кабачки, торчали стройные кустики
морковной ботвы, на столбиках вились бобы и го-
рошек, а вокруг теснились кусты смородины. Там,
где начиналась прерия, росло несколько фрукто-
вых деревьев — слив и яблонь. Она сказала, что ей
нужны яйца — прямо к стене хижины примыкал
курятник из провололочной сетки, где белые и рябые
птицы усердно клевали зерно. Она толкнула двер-
цу, нагнулась и заглянула в курятник — джинсы
разгладились, обтянув плотные круглые ягодицы.
Из-за угла показался пес, он обошел дом и для по-
рядка гавкнул на кудахтающих куриц, потом по-
дошел к нему и потерялся о ногу. Он машинально
погладил пса по загривку, затем сорвал три сморо-
динки и бросил их в рот. Все это принадлежало
им двоим. Как он мог забыть обо всем этом, уди-
виться вдруг появившемуся огородику, курятнику,
притулившемуся у стены хижины, ведь все это
прочно роднило их с долиной, определяло их при-
сутствие во времени — в прошлом, в будущем, в

вечности? Ну конечно! Он же весною вскапывал землю, сажал овощи, ухаживал за ростками. Конечно!.. Несомненно. Вероятно. Плотный туман, окутывающий его мозг, рассеется. Это было только...

Она спросила, идет ли он, он ответил, да, идет. Они снова пересекли чуланчик.

...Пока она выливая яйца в сковородку, он облокотился на подоконник и обвел глазами зеленые границы долины, впитывая в себя каждое движение растительности. В небе перекашивался далекий гром, но раскатистый шум не затрагивал сознания. И только когда грохот набрал силу, и под его пальцами ходуном заходил подоконник, его тело болезненно содрогнулось и сжалось. Он хотел крикнуть, позвать ее, но дрожь дерева, которую он ощущал ладонью, передалась ландшафту — четкие линии долины расплылись, распались, растворились, словно по ней прошли гигантским ластиком, стирая формы и цвета. Монотонный рев нарастал, словно в сердце земли сталкивались бронзовые врата ада. Долина исчезла — вместо нее стелилась растрескавшаяся земля, зажатая обнаженными клыками холмов, которые дрожали в пыльном воздухе под пунцовым небом. Видение не было застывшим, оно подрагивало и казалось размытым, как акварель, написанная художником безумцем на слишком мокрой бумаге. Он хотел отвернуться, снова позвать ее на помощь, но какая-то темная сила держала его, парализовав волю. И пока тоска теснила грудь, а расширенные зрачки не отрывались от изувеченной долины, сожженной неведомым огнем, та снова изменилась — потекла, вскипела и превратилась в мозаику красок, где широкие зеленые мазки соседствовали с серой грязью; над мешаниной красок в растущих лужах голубизны таяли красные облака. У него закружилась голова, и он зажмурился. А когда открыл их, долина обрела первоначальный облик — перед глазами тянулась зелень прерии, обрамленной темными холмами, а в пронзительно-синем небе висело оранжевое солнце. Дрожь прекратилась, адский рев превратился в ласковый шепот ветра. Он тряхнул головой, глубоко вздохнул. Но в груди еще таился комочек тоски, что-то неосязаемое, хотя и очень грозное, но ему никак не удавалось вернуть долине четкость, поймать определенный звук — он никак не мог понять, что произошло, и вглядывался в мирные изгибы долины. Когда она позвала его есть яичницу, он хотел спросить, не слышала ли она... не слышала... не почувствовала ли... Но слова застряли у него в глотке — она была так спокойна и весела, беспечно улыбалась, а синие глаза безмятежно сияли. Он уселся напротив нее на чурбан с подушкой, вытянул ноги, охватил ими ее икры. Потом оглянулся на окно. Но ничто не нарушало зеленой прозрачности долины. Он облегченно вздохнул и принялся за еду — желтки допались под его вилкой, как солнца в антипространстве. Но ему никак не удавалось вернуть себе то веселое спокойствие, которое непрерывно переполняло его до видения, и он то и дело бросал беглые взгляды в окно, за которым стелилась долина.

15/49/11, 12, 13...

Удивительно, как растяжимо понятие времени. Мне казалось, что прошли часы, а я еще лечу над

Россией. В это время из Ванденберга приходит приказ сбросить груз. ОСТВ скользит к югу, в район Новосибирска, значит, МБР предназначен для Китая. Но он не знает, какие цели они поразят. И никогда не узнает, ему не положено знать, он солдат, он подчиняется приказу, и делу конец. Голос Ванденберга, переданный через систему стационарных спутников связи, дрожит, его глушат, он неизмеримо далек, но приказывает нажать на кнопку по десятому сигналу.

Он нажал кнопку по десятому сигналу. Корпус ОСТВ загудел, как барабан, когда МБР по десять мегатонн каждая — чудовищные гены смерти, предназначенные для оплодотворения вращающейся внизу и уже исковерканной взрывами темной материнской клетки — отделились от станции и рванулись вниз, выплюнув из сопел фиолетовые языки пламени.

Пришла наша очередь хлебать дерьмо, — доносится голос Ванденберга, — но мы их поймем!

... Гарольд?! Гарольд?! Я вас не слышу... Гарольд?!

Джордано срывается на крик, но в наушниках слышен только треск паразитов, человеческие голоса исчезли.

Он истратил все МБР, все ПЗР. И стал бесполезен. Для него война закончена.

Он поудобнее устраивается в кресле.

Надо только подождать... Ведь мы их поймем!

Проглотив горячий кофе, они еще долго сидели один против другого, с нежностью и удовольствием разглядывая тысячи едва заметных черточек, из которых складывается человеческое лицо. Вертикальная ямка на его подбородке, где чернеет несколько щетинок, не срезанных бритвой; три коричнево-зеленых крапинки на синей радужной оболочке ее левого — только левого — глаза; крохотный звездообразный шрам, белеющий на его правой загорелой щеке рядом с носом; веснушка размером с десятицентовик на шее, там, где бьется синяя жилка; черный кустик тонких волосков на его переносице, соединяющий брови; чуть выступающий верхний клык, от которого ее улыбка кажется хищной; веснушки, волоски, ямочки, родинки — живые лица, живая кожа, живая плоть, едва тронутая коготками времени, времени, которое сейчас и только для них остановило свой бег...

Она задала ему вопрос, обеспокоенная его молчанием, может быть, заметив прилетевшую извне тень. Но она знала единственный способ успокоить его. И он был признателен ей за то, что она сумела выразить все несколькими словами и с какой-то новой нежностью во взгляде. Он встал, протянул руку через стол. Она ухватила его за три пальца и потянула к постели, скрипнувшей под тяжестью их тел. Он всем телом лежал на ней, потом они оба задрыгали ногами, чтобы перекачаться на постели в квадрат солнечного света. Он ощущал ее грудь и живот своей грудью и животом, ему было приятно, но он лег на бок, чтобы помочь ей стянуть майку, вслед за которой на пол полетела его рубашка. Он зажал губами набухший сосок и спрятал лицо в ложбинке меж упругими полушариями горячей ароматной плоти. Его ладони скользнули по спине, а указательный палец как всегда остановился на подвижном шарике

...по правую лопатку. Ему не хотелось лежать, уронив лицо в грудь дождонку груди, вздымавшейся и опадавшей у его щек. Послышались, или ему показалось, что слышались, глухие раскаты, и он болезненно сжался, ища укрытия в ее объятиях и желая навсегда раствориться в ее безмятежном спокойствии. Она спросила, что случилось, он ответил, что ничего. Она осторожно, чтобы не потревожить его, стянула с себя джинсы и светло-зеленые туфли, расстегнула пояс его брюк, и он, дергая ногами, стащил их с себя. Потом они любили друг друга — один раз, а не четыре, как в романах, — и этого было достаточно. И острое наслаждение к ним пришло не вместе, как в учебниках по сексу, а по очереди, сначала к ней, когда его язык касался самых тайных клеток ее плоти, а затем к нему, когда она, еще не придя в себя, гладила чуть онемевшей рукой его затылок. Потом он долго лежал, прижавшись к ней из страха выглянуть в окно, где играли оранжевые сполохи то ли от лучей заходящего солнца, то ли от всепоглощающего пламени вновь разгулявшегося ада.

Боб Джордано сделал еще тридцать оборотов вокруг обезумевшего апельсина, иными словами летал еще двое суток. Он перестал вызывать Ванденберг — западное побережье США на полторы тысячи километров отступило от побережья в глубь континента. Эфир молчал: молчала целая Земля, впрочем, Земля уже не была целой — взрывы ядерных зарядов пробудили тектонические силы. Он видел провалы в земной коре, куда устремились воды океана, повсюду дымились вулканы, густая завеса дыма почти полностью скрыла северное полушарие.

Конец. Никто никого не поимел, все поимели всех. Боб Джордано не стал завершать тридцать первый виток. Он сбросил правую перчатку. Было 13.37 с секундами (время Ванденберга перестало существовать). ОСТВ камнем падал над китайской провинцией Ву-Ань. Перчатка отделилась от скафандра с неприятным металлическим визгом и повисла перед его лицом на предохранительном тросике. Джордано пошевелил пальцами у глаз, глядя, как появляются и исчезают сухожилия на тыльной стороне ладони меж раздувшихся вен... Затем поднял стекло шлема. Принюхался. В кабине воняло хуже, чем в скафандре.

Он извлек из красного кармашка, вшитого в левый рукав прямо под флагом, небольшую черную трубочку с кнопкой. Он поднес трубочку ко рту, зажал губами, как свисток, и положил палец на кнопку.

ОСТВ плыл в черной тени горячей земли. Внизу, там, где раньше был остров Тайвань, ревело море. «Привет!» — сказал он и заколебался, не зная, кому послать последний привет. Бену или Ванессе. Он нажал кнопку, белая пастилка скользнула прямо в горло, он едва сообразил, что глотает ее. Не прошло и десяти секунд, как его дыхание остановилось.

Тяжелая усталость вдруг обрушилась на него. По хижине носились птицы с широкими прозрачными крыльями. Его рука отяжелела на нежном изгибе ровно дышащего живота. Он пробормотал, что засыпает. Птицы стрекотали все громче,

наполняя звонкую клетку комнаты бархатной музыкой, арпеджио ветра, приглушенными аккордами бьющихся крыльев. Он дышал с трудом. Тело устало, он вздрогнул, сказал, что ему холодно. Она натянула одеяло из разноцветных лоскутков на их обнаженные тела, и он крепче прижался к ней, положив ее голову себе на грудь. Он вдыхал запах ее волос, а птицы в своих сумасшедших пируэтах касались его лица. Темная хижина превратилась в вольеру, пронизанную хрустальными траекториями, в сосуд, в котором билось эхо насмешливого чириканья. Он лежал на спине, но уже не чувствовал ни своего, ни ее тела. У него уже не было ни веса, ни мышц, ни плоти — он плыл, превратившись во вращающуюся в пустоте птицу, а глаза его смотрели в непроницаемую тьму ночи. Шорох перьев затих, заглох, словно исчез воздух, несущий звуковые волны. А стену мрака миллиарды раз пронзила тончайшая игла и миллиарды крохотных отверстий впустили холодный и бледный свет в потухший взгляд его пустых глазниц.

Они летели издалека, из другой солнечной системы, может быть, из другой галактики. Так ли это важно? Ведь никто не видел, как они прилетели. Они путешествовали в огромном корабле, не похожем на корабль в нашем понимании этого слова. И не были живыми в том смысле, как были живы жители этой планеты, некогда называвшейся Землей, как может быть живым морж или человек. Они составляли одно целое со своим кораблем. Так ли это важно? Ведь некому было разобраться и понять, кто они такие. Они же, напротив, пытались понять то, что видели, хотя термин видеть не очень подходил к ним.

Понять. Узнать. Они путешествовали ради этого. И тогда увидели оранжевую планету, невозмутимо вращающуюся вокруг своей оси, планету сожженную, изувеченную, изрытую кратерами от бомб, планету, обратившуюся в прах и пепел, планету-шрам, планету-пустыню, планету-ад, планету, лишившуюся или почти лишившуюся жизни, планету, отданную бактериям, подземным насекомым, примитивным животным и рыбам больших глубин.

Они послали на поверхность планеты зонды, которые, быть может, были частью их самих, они собрали пепел, измерили уровень радиации, произвели расчеты — планета сделала после катастрофы 250 или 265 оборотов вокруг светила.

Это был факт, цифра для занесения в память. Пришельцы усвоили ее. Но эмоции им были неизвестны, поэтому они не опечалились. В их словаре не было слова «безумие», и они не произнесли его. Они отнеслись к катастрофе, как к общему понятию, могущему звучать так — исторический детерминизм.

Однако прилетевшие издалека существа не были полностью удовлетворены — еще один неточный термин, который можно перевести, как отсутствие причины, мотива. Вопрос следовало задать доминирующей расе, расе, которая некогда населяла погибшую планету. Но эта раса существовала только в виде трупов и даже, более того, праха...

Но если у тебя есть средства задавать вопросы, заговорить может и труп, и прах.

Путешественникам не пришлось спускаться на

радиоактивную, спекшуюся поверхность планеты. Вокруг нее ожерельем хромированных гробов вращалось полдюжины спутников с трупами их пилотов, застывших перед немymi экранами.

Прилетевший извне корабль бледной, туманной луной сгустился вокруг одной полублестящей, получерной скорлупки с надписью «Норберт Уайнберг». Под действием невидимых сил металлический спутник раскрылся, как жук под клювом сороки, оставаясь совершенно целым, ибо операция проходила в ином пространственном измерении. В кресле, в скафандре полулежал пилот, усмехавшийся своим зубастым ртом, а череп его покоился в шлеме. От него остался только прекрасно сохранившийся скелет. Но нет ничего болтливей скелета. Пришельцы (корабль и они были лишь отдельными частичками одного целого, как отдельные от панциря и едины с ним лапы и голова черепахи) разложили скелет на частицы размером с молекулу углерода, однако он остался нетронутым, ибо разложение произошло в ином пространственном измерении.

При жизни Человек, Землянин, Пилот располагал двумя отдельными и взаимодополняющими системами мысли — сознанием и подсознанием. И они снова частично включились.

Скелет заговорил, скелет увидел сны.

Спутник, космолет, орбитальная лаборатория (называйте, как хотите), но эта наполовину черная, наполовину сверкающая (никель-алюминий) металлическая громадина вращается вокруг планеты с удивительным постоянством. С тем же завидным постоянством вращается планета — громадный шар, похожий на резиновый мячик с зернистой поверхностью или, скажем, на синий апельсин.

В ракете, в этой безмятежно вращающейся вокруг планеты кабине, мертвец. Он умер 250 или 260 лет назад, он медленно исчез, растворился в своем почти асептическом скафандре, в своей почти стерильной кабине. Его кожа, плоть, мышцы, внутренности, серая кашица, бывшая его мозгом, все истаяло, обратилось в прах и стекло в сапоги его неопренового скафандра. Но в шлеме с открытым стеклом усмехался череп. И когда ОСТВ бежит по орбите, солнце проникает через правый иллюминатор, его лучи ударяют по шлему, и зубы вспыхивают желтым блеском старой слоновой кости. Быть может, в этой усмешке есть ирония — сны скелета продолжают.

Но видит ли сны скелет?

Чужой корабль прилетел и улетел, неосязаемый и неуловимый, как черный цилиндр в черноте космоса, оставив вновь онемевший скелет в его хромированном гробу, кружащем вокруг старой немой планеты.

Неподвижное солнце под шорох ветра в траве и листве ныряет в расщелину долины, которая как бы раскрывается, чтобы принять его. Посреди долины, зеленой скатерти, по которой, как по воде, бежит рябь, стоит бревенчатая хижина, и ее фасад с двумя распахнутыми окнами сияет оранжевым всполохом под лучами заходящего светила. На пороге спит громадная овчарка, ей что-то снится, и ее челюсти во сне хватают добычу. Хрик... хрик... хрик... лопаются желуди под зубами белки, сидящей на подоконнике. В единственной комнате хижины, на широкой и низкой постели спят обнявшись мужчина и женщина. Бзз... бзз... бзз... трещат кузнечики в траве. Бесшумно проходит пара ланей. Грр... рычание рыси в далеких холмах разрывает тишину долины. Обнаженные, обнявшиеся мужчина и женщина под легким одеялом не вздрагивают, даже когда ворон задевает своим черным крылом крышу хижины и дважды каркает. Солнце, красный шар, пульсирующий на горизонте, касается своим пламенным языком кровати, облизывает щеки и лоб спящих, делая их похожими на раскрашенных воинов или больных лихорадкой. Но они не шелохнутся, их ноздри не раздуваются, не бежит по венам кровь, а их грудь недвижна, как мрамор. По комнате слоняются три похожие друг на друга кошки — от стола к кровати и обратно. Снаружи доносится и затихает топот копыт трех лошадей. Выше, в холмах, бархатной поступью по сосновым иглам пробирается медведь. Смолистым запахом напоено все вокруг. Спящие в хижине не проснулись. Они никогда не проснутся — их сон неодолим, он столь же тяжел и неизменен, как сон богов.

Хрик... Белка раскусила последний желудь, принялась к теплему вечернему воздуху, в последний раз взглянула на спящих, прыгнула с подоконника в мягкую траву долины и затрусила к ближайшему холму. Чужой корабль растворился в вечном бесконечном пространстве, и никогда еще не было столь ужасающим безмолвие бесконечности и ледяное безмолвие пустоты.

Перевод с французского Аркадия Григорьева

К сведению авторов

Редакция принимает к рассмотрению статьи, повести, рассказы, стихи, напечатанные на машинке в двух экземплярах на одной стороне стандартного листа писчей бумаги белого цвета. Машинописная страница должна иметь не более 30 строк (через 2 интервала) и не более 60 знаков в стро-

ке, включая интервалы и знаки препинания. В тексте рукописи допускаются лишь стандартные, общепринятые сокращения. Высылая рукопись в редакцию, автор указывает на последней странице фамилию, имя, отчество (полностью), место учебы или работы, точный домашний адрес и телефоны — домашний и служебный.

Письма рассматриваются редакцией, написанные только аккуратным, читаемым почерком.

Материалы, не отвечающие указанным требованиям, к рассмотрению не принимаются.

Полученные редакцией материалы не рецензируются и не возвращаются.



Леонид Французов

Прости!

Мать, прости! Слышишь меня? Прости! Ну, хочешь, я тебе поклонюсь, только прости. Сейчас, сейчас... Нет, никак не согнусь, поясницу сковало. Циклоны и антициклоны в бок так и стреляют, так и стреляют. Это — к перемене погоды.

Давай, мать, я перед тобой на колени встану. Прости, пожалуйста! Знаешь, мать, как больно на коленях стоять? Потому что уже все виды ревматизма схватил от той сырости, что ты разводишь из года в год.

Не сердись. Вот, мать, голову перед тобой склонил, хоть она раскалывается от атмосферных магнитных бурь. Откуда они на наши головы свалились?!

Прости нас, мать-природа! За всех людей тебя слезно умоляю: прости нас, природа-мать!

Зря ты так разбушевдалась. Скажи, что плохого тебе сделал Вахтанг Кикабидзе? А тбилиское «Динамо»? Поют себе, играют, как все грузины. А ты грузинских стариков и детей ни за что ни про что снежными лавинами губишь.

Что же ты вытворяешь? То на Сахалине ураган, то в Хабаровске потоп, то Москву замела, то Сочи заморозила. И вообще лето когда-нибудь будет? Или ты, природа-мать, перешла на трехсменку: зима, весна, осень? Из-за твоих капризов синоптики совсем уж заврались. Точно предсказывают погоду только на вчера.

Я понимаю, что мы тебя своим поведением раздражаем. Но мы же твои дети. Кто нас родил? Ты, мать-природа. Раньше надо было думать, прежде чем детей заводить. Кто же так детей воспитывает: то кислородной недостаточностью за горло, то атмосферным давлением по башке!

Не знаю, что уж мы такое делаем, что стали тебе невыносимыми. Ну, насолили, насолили, есть такой грех. Засолили почву. Теперь на ней ничего не

растет, кроме диссертаций. Но мы же все делаем из лучших побуждений.

Ты, мать, как-то уж очень остро на все реагируешь. Учись у нас, людей, спокойствию. Я на днях иду, вижу: рыбаки вдоль речки невод тянут. Я им кричу: ребята, зря мокнете, здесь вся рыба стала жертвой девятой пятилетки. А сейчас это уже не река, а химическое оружие. А они смеются:

— Не поднимай паники! — А того не замечают, что у них уже плавки растворились.

Ты, мать, одна за все отвечаешь, а у нас, детей твоих, интересы узковедомственные. Колхоз почему тебя минудобрениями закармливает? Потому что хочет урожай побольше урвать и за него деньги покрупнее отхватить. А что люди от его заминированных овощей будут от боли корчиться, это его не колышет, за здоровье врачи отвечают. Химкомбинат почему газами и ядовитым сливом всех в округе травит? Потому что ему главное себе на премию нахимичить. А то что вокруг «лес обнажился, поля опустели», — за это он не ответчик. За лесом пусть лесничий следит. Лесоруб все под корень вырубает, а дальше хоть трава не расти. Полеводам важно стерню поджечь, а то, что огонь на лес перекинется и полтайги сгорит, — за это с пожарников спрос.

Прости, природа-мать, нас, неразумных, которые думают, что они думают.

Ты без нас сможешь прожить, мы без тебя — нет.

ПУСТОЕ

А знает ли береза, что она — русская?..

К 2000 году каждая советская семья будет иметь отдельную квартиру или дом, но не к 12.00, как сообщалось ранее, а к 18.30. Правительство приносит свои извинения.

Последняя фраза романа.

— До конца света оставалось

полчаса. Все сидели «на чемоданах».

Вовсе не самое большое несчастье, что мы не догоним Америку, беда в том, что мы не хотим возвращаться на старт.
А. Гольдбург

— Папа, что такое симпелляция дистрибутивных гентронов?

— Где ты это прочитал, сынок?

— Я это написал.

В. Войнер

Однажды весной палача Теодора спросили:

— О чем гадаешь на ромашке?

Палач поднял на любопытных свои большие, чистые глаза, в которых мелькнуло удивление, и ответил:

— Я не гадаю. Я выдираю у нее лепестки.

В. Шамбаров

Некий инженер днем работал в НИИ, вечером — в кооперативе, а ночью он занимался индивидуальной трудовой деятельностью. «Когда же ты трастишь деньги?» — спрашивали его окружающие. «В обед!» — гордо отвечал инженер...
В. Гаврилов

Объявление у интуристовской гостиницы: «Уважаемые женщины! Не следует буквально понимать слова, что «в царство свободы дорогу грудью положим себе».

К. Цивилев

С ТЕЛЕТАЙПНОЙ ЛЕНТЫ «ПАРАЛЛЕЛИ»

Последние новости
Всемирное общество «Беспамятство» выдвинуло очередные тезисы: «Париж только для французов!», «Берлин — для немцев!» В отношении Нью-Йорка вопрос решается.

Впечатления иностранца
Дороги в России ужасны. ВИА



но, неправильно был понят лозунг, что булыжник — оружие пролетариата.

Внимание! Конкурс!

Кооператив по приему макулатуры объявляет конкурс на лучшую юмореску. Первая премия — миллион долларов. Рукописи не рецензируются и не возвращаются.

Амир Даутов

Объявление

Студенческий инвалютный отряд «Интердевочка» объявляет очередной набор бойцов на летне-осенний сезон. Интересная работа и приличные заработки гарантируются.

В Европу

Новый марш мира по Западной Европе потребовали провести жители Богучанска. Несмотря на то, что в этом году было проведено уже более 20 таких маршей, богучане еще испытывают нехватку многих товаров.

Вывод ученых

Ученые пришли к выводу о том, что коммунизм в нашей стране все-таки возможен, но пока что в некоторых отдельно взятых квартирах.

Новое в прессе

Вышел в свет первый номер популярного медицинского журнала «Советский СПИД».

Сообщение

На островной республике Барамантаро построен развитой социализм. Количество жертв и масштабы разрушений уточняются.

Игорь Макиенко

ФРАЗЫ

Это время сейчас такое, а не мы не такие!

Тону в роскоши, но не сдаюсь!..

Социализм — это когда все думают, что они получают по труду.

Генералами у нас не рождаются, у нас все рождаются солдатами.

Не страшно, если исчезнут бедняки, страшно, что тогда исчезнет партия, защищающая их интересы.

Говорят, что сахар есть, талонов нет...

Да, глупо, но зато по-партийному!

Правильным курсом отступайте, товарищи!

Награждайте, всех не наградите!

А. Перлюк

О близнецах

Массин и Колпинский — близнецы-братья.

Кто более матери Виктории ценен?

Мы говорим: «Массин», подразумеваем «Колпинский».

Мы говорим: «Колпинский», подразумеваем «Массин».

С. Власов

Корми мозг смолоду!

Про наших студентов порой говорят, что у них под шапкой дуляет ветер. Французским же сверстникам приходится слышать в свой адрес примерно такие слова: «Явно в голове не хватает свинца». Но, как выясняется, хорошо, что не хватает — эксперименты доктора Жан-Мари Бурра, автора книги «Диета для мозга», подтвердили, что у пациентов, потреблявших салат из капусты, выращенной вблизи от автомобильных дорог и потому впитавшей плумбум из выхлопных газов, резко снижены интеллектуальные возможности.

Книга доктора Бурра не просто собрание кулинарных рецептов, а серьезное исследование, подтвержденное современной практикой и историей цивилизации. Любопытно его утверждение, что наши способности не только от Бога, но зависят и от толкового повара. «Только правильно выбранные, содержащие необходимые элементы продукты питания позволяют мозгу развиваться, функционировать и сохранять работоспособность», — пишет в предисловии французский ученый. Так о каких микроэлементах идет речь?

С точки зрения диетолога, возникновение очагов человеческой цивилизации на берегах морей и крупных водоемов не случайно. Оно объясняется тем, что первобытные интеллектуалы потребляли большое количество продуктов, содержащих необходимый для «серого вещества» йод. В идее Бурра отражено издревле известное в Европе выражение — «Альпийский дурачок». Так в массовом сознании отразилась нерасторопность и заторможенность горцев, исторически лишенных морской капусты.

Ну а теперь немного о любимом молодежью «металле».

Не меньшую роль в интеллекте играет, оказывается, цинк. Эксперименты британских специалистов установили прямую связь между способностью к изучению язы-

ков и концентрацией в мозге этого микроэлемента. У пациентов, с трудом усваивающих прочитанный текст, был выявлен почти пятидесятипроцентный дефицит цинка в организме. Так что правильно составленная диета может воздействовать на развитиесообразительности и памяти у детей. Впрочем, «цинковая диета» полезна и для взрослых, одолеваящих премудрости иностранных наречий. А этим металлом богаты куриные яйца, салат, молодая свекла, отруби, горох, фасоль.

Но цинк — хорошо, а витамины — лучше. Нервная система особенно чувствительна к отсутствию витаминов группы В, предохраняющих нас от серьезных депрессий. В наше нестабильное, «стрессовое» время об этом необходимо помнить. Гарантией от серьезных нервных срывов должна стать диета с усиленным содержанием витамина В6: ветчина, пивные дрожжи.

Витамин С в рекомендациях не нуждается. По расчетам Бурра, при увеличении его концентрации в организме на 50 процентов интеллектуальные возможности возрастают на четыре пункта. Правда, из этого не следует, что, потребляя тоннами продукты, содержащие этот витамин, можно легко добиться Нобелевской премии. Превышение оптимальной дневной нормы витамина С

(около 80 мг) приведет к излишнему удорожанию «вашей мочи», — с традиционным французским юмором констатирует доктор Жан-Мари. Излишки не усваиваются и вымываются из организма.

Ну а чтобы мозг исправно функционировал, его надо в прямом смысле хорошо смазывать. Лучшая смазка — разнообразные растительные масла, содержащие жирные кислоты, основу липидов — строительного материала мозга. Доктор Бурр советует потреблять в день не менее двух граммов линолевой кислоты (подсолнечное или кукурузное масло) и десяти граммов альфа-линолеиновой кислоты (продукты из сои и рапса).

Отсутствие в организме сразу обеих кислот — смерть физическая, отсутствие одной — смерть интеллектуальная или, в лучшем случае, значительное интеллектуальное отставание.

Оказывается, что именно в мозге содержится оптимальное количество аминокислот, жирных кислот, липидов, необходимое для развития клеток головного мозга. Гуманный доктор Бурр не призывает, конечно, охотиться за головой ученого соседа, но советует не пренебрегать при случае жареными мозгами, говяжьими ли, бараньими ли. Словом, под некоторые варварские суеверия можно подвести и научную базу.

И на десерт немного сахара. Кстати, наш мозг — сладкоежка, в час его клетки потребляют примерно 4 грамма сахара, то есть примерно стандартный кусочек. Причем усиленное поглощение сладостей сверх мозговых потребностей пойдет явно не впрок.

Итак, вам, дорогие читатели, должно быть, уже ясно, что путь к гениальности не только мужчины, но и женщины лежит через желудок. Правда, как считает доктор Бурр: «В тот день, когда наука целиком возьмет на себя организацию нашего стола, планета перестанет вращаться, ибо все и вся утратят вкус к жизни!»

Инна Камардина



Б Е З В И З Ы

BELGIUM

Из Фландрии с любовью

Михаил Щипанов

Фландрия, Фландрия... Распалась связь времен. Фламандская школа живописи, Ван Дейк и Рубенс, пышнотелые натурщицы и мясные ассорти-натюрморты, сукна и кружева, Тиль Уленшпигель и Нелли. Ну а дальше-то что? Да и есть ли ныне эта страна? Есть и пребудет в веках. Фландрия является нашим глазам, как воскреснувшая Атлантида.

«Поцелуйте меня в уста, которыми я не говорю по-фламандски». Шутка неунывающего Тилля — ложь, да в ней намек многим поколениям фламандских добрых молодцев. Некогда, еще до первой мировой войны и даже позже, фламандская элита, стремившаяся раствориться в среде процветавших в ту пору валлонов-франкофонов, снисходила до родного языка разве что в разговорах с прислугой. И до сих пор встречаются коренные фламандцы — любители побол-

тать в своем кругу по-французски, но на таких людей смотрят косо, как на снобов, не понимающих всего комизма собственного пристрастия. В Бельгии бурно развивающаяся Фландрия давно перестала быть бедной родственницей. Ныне она с чувством превосходства поглядывает на увязающую в долгах Валлонию.

В двуязычной стране маятник качнулся в сторону непростого фламандского языка, близкого, но не тождественного голландс-

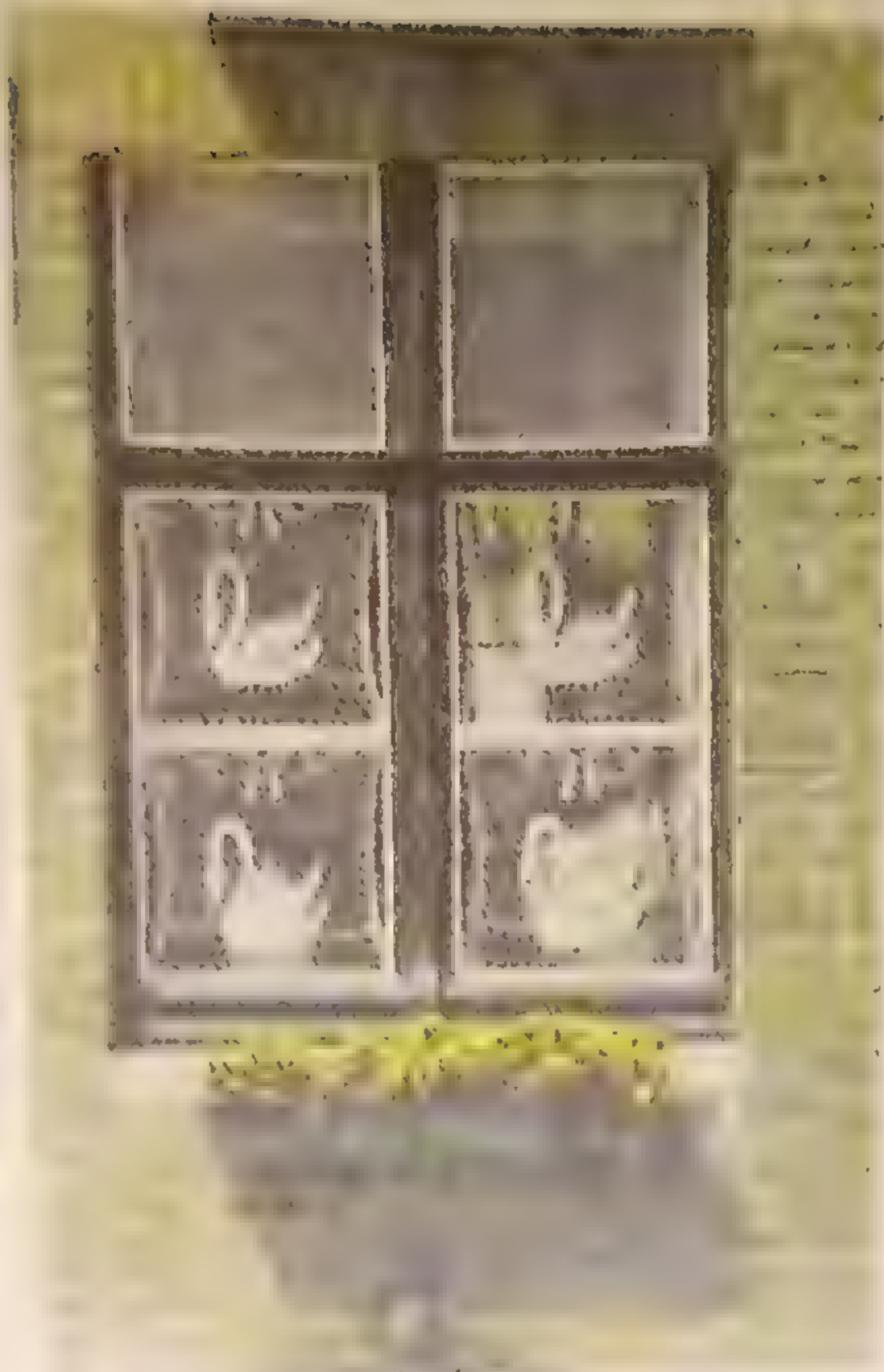


кому. Да, фламандская фонетика трудна, и еще сейчас в Антверпене вспоминают, как при нацистах разоблачали валлонов-коллаборационистов, выдававших себя за генетически чистых фламандцев. Достаточно было двурушникам произнести по неопытности «schield» или «vriend» — и для истинных потомков Уленшпигеля все было ясно. Впрочем, это может оказаться просто легендой, но ни в Антверпене, ни в Брюгге или Лувене вы не увидите ни одной

...на французском. Пепел
...стучит в сердце фламанд-
цев. «Сход, приятель! На здо-
ровье!»

От Богоматери до НЛО

Налоги бывают большие и
разные. Некоторые взимаются в
целях просветительских и даже
воспитательных. В античные
времена император Веспасиан,
полагавший, что деньги не пах-
нут, пополнял казну за счет
платных публичных туалетов. В
мрачную эпоху средневековья
на монеты, взимавшиеся с девиц
легкого поведения, городские
власти сооружали первые мос-
товые, давая благочестивым со-
гражданам шанс ногами попи-
рать порок. На рубеже Воз-



рождения отцы Антверпена не
разрешали вывешивать фонари
на тех улицах, где на стенах
хотя бы одного дома не было
скульптурного образа Бого-
матери с младенцем Христом.

Свет полагался как бы в при-
дачу к религиозной наглядной
агитации. Учитывая же, что
путешествовать впотьмах по
средневековым колдобинам, за-
литым различными нечистота-
ми улицам — все равно, что по-
кушаться на самоубийство, де-
шевле было откупиться заказом
на очередное изваяние Ма-
донны, чем попасть в руки са-
диста-костоправа. Тем более
что такой товар в дефиците
не был: любой местный скульп-
птор, мечтавший о членстве в
гильдии художников, должен
был в обязательном порядке вос-
славить Богородицу в камне или
глине.

Охочие до уличного освеще-
ния граждане выступали, стало
быть, еще и меценатами. Прав-
да, поневоле. Словом, скромная
фонарная свечка мерцала све-
том высокого искусства. Давно
уже кануло в Лету насильствен-
ное «омадоннивание» антвер-
пенских улиц (плакаты и афи-
ши нынешних гастролей Мадон-
ны не в счет), а традиции живы.
На стенах ультрасовременных
зданий нет-нет да мелькнет
образ классический, несмотря
на присущую XX веку тоталь-
ную стилизацию.

Не потому ли так много фо-
нарей на улицах фламандских
городов? Единственные в мире
освещенные шоссе, конечно,
также бельгийские. Вся страна
залита влекущим неоновым све-
том. Утверждают, что инопла-
нетиане зачастили сюда, посколь-
ку не могли отказать себе в
желании увидеть эту сверка-
ющую в ночи Бельгию. Аве
Мария!

И лишь в кафедральном со-
боре славного города Брюгге
мраморная Богоматерь работы
великого Микеланджело надеж-
но укрыта от света толстенным
пуленепробиваемым стеклом.
Укрыта от света и людской не-
предсказуемой подлости.

Человек, бросивший руку

Наше отечество богато горо-
дами, построенными на костях
в прямом и переносном смысле.
Но и у нас, пожалуй, нет ни





600 долла-
арплате в
. Впрочем,
ть и мини-
анию — на
о на одной
омнибуса.
нтверпеном
северомор-
ицы полны
оты палом-
и по лицам
ием.

и цвете

дский лев
олотом поле
га. Желтые
между золо-
ими остано-
торных ан-
города-пор-
овладельцы с
ем погляды-
ные желтой
парковка за-
пристанище
издам» в дру-
на парковке
е кричащие
вещь, остав-
шей машине,
дена. А мимо
авто с черно-

здоровой парфю-
перной продукцией.



вершать ритуал
ударным пятна
«Бушем». Такой
для официанто
дошли до конд
ются отправлят
ка проворные м
ках разливают
лам — каждый
«фирменный» б
просветиться с
прихотливые э
опустошенных б

Этикетка «Зап
являет собой н
зованную репрод
ной картины Руб
пива «Волдер» у
образная голова
писателя, собстве
свое имя этому с
бого умения созер
ный дизайн пиво
безусловно, прост
времени.

Когда-то бывав
пене Томас Мор
«Утопию» ссылок
об этой стране ем
ряк, встреченный
ном фламандском
содержание это
главки может пока
читателям либо не
либо прямым изда
Ведь для нас, люде
пиво либо есть,
слово «Жигулев

...серьезно, подлинного на-
...Можда тем жизнь
...как утверждает ле-
...да, дал римский легионер
...брано (игра слов?), победив-
...хозяйничавшего на берегу
Шельды рэкетира и в назидание
другим разбойникам пожертво-
вавший реке отрубленную у
злодея кисть.

В дальнейшем в славном го-
роде Антверпене нравы смягчи-
лись, и в качестве наказания
раскаявшимся греховодникам
выписывали командировки на
паломничество по святым мес-
там. Чем серьезнее было прег-
решение, тем длиннее предстоял
искупительный путь. Самой
серьезной мерой изоляции был,
судя по всему, длительный вояж
«телегастопом» в испанское
местечко Кампесино, где, по
имевшейся тогда информации,
был захоронен один из апосто-
лов.

Пронеслись века над Фланд-
рией, и ныне антверпенцы, судя
по всему, настолько погрязли в
грехе, что каждым летом счита-
ют своим долгом вместе с чада-
ми и домочадцами очиститься
на испанских пляжах. Цена та-
кого паломничества вполне бо-
жеская — примерно 600 долла-
ров при средней зарплате в
тысячу с небольшим. Впрочем,
можно себе позволить и мини-
паломничество в Испанию — на
уик-энд, заняв место на одной
из палуб туристского омнибуса.
Июль, небо над Антверпеном
закрывает плотными северомор-
скими тучами, а улицы полны
загорелыми до черноты палом-
никами с разлитыми по лицам
благодатью и умилением.

Жизнь в желтом цвете

Черный фламандский лев
стал на дыбы на золотом поле
национального флага. Желтые
автобусы мечутся между золо-
тистыми павильонами остано-
вок, развозя безмоторных ан-
тверпенцев и гостей города-пор-
та. А солидные автовладельцы с
видимым омерзением поглядыва-
ют на вымазанные желтой
краской парапеты: парковка за-
прещена — ищите пристанище
своим «рено» и «маздам» в дру-
гом месте. Да и на парковке
портят настроение кричащие
желтизной щиты: вещь, остав-
ленная на виду в вашей машине,
может быть украдена. А мимо
еще и проносятся авто с черно-

желтыми наклейками (баджа-
ми). Это лихие нидерландцы
спешат на два выходных «погу-
деть» в Бельгию. Черно-желтые
наклейки на бамперах — сигнал
добропорядочным фламандцам,
что лучше от греха оставить
бары и пивные на милость
«оранжевым» группам захвата и
эвакуироваться за город. Да,
чуть было не забыл о модных
во Фландрии золотых летних
туфельках, Золотые туфельки,
стройные загорелые ноги...
Впрочем, это уже может быть
расценено как вмешательство во
внутренние дела фламандской
семьи.

«Бездельник, кто с нами не пьет»

Группировать и классифици-
ровать страны, дальние и близ-
кие, можно по-разному. Если по
характеру и крепости напитков,
заполняющих досуг местного
населения, то вполне можно вы-
делить державы водкопьющие,
винопьющие и пивопьющие, не
считая, естественно, государств,
вытеснивших все вышеперечис-
ленные зелья здоровой парфю-
мерной продукцией.



Бельгия — классическое пиво-
ное королевство. Четыреста
сортов этого ячменного напитка
представить нам так же сложно,
как Вавилонскую башню. Впро-
чем, сколько ни говори «пиво»,
во рту приятной горечи не при-
бавится. На улыбчивых лицах
официантов в кафе появляется
тень обиды и непонимания, ког-
да они слышат: «Есть ли у вас
пиво Х или У?» Дело клиента —
заказывать, а не справляться о
запасах в подвалах. Пиво свет-
лое и темное, простое и сложное
по составу, монастырское-тра-
пистское, слабое и сверхкреп-
кое, ячменное и вишневое, пить
его — целая наука.

Разогреваются любители
светлыми слабыми сортами —
«Стелла Артуа», «Примус», за-
тем, приятно беседуя, перехо-
дят к «Конинку» — гордости
Амстердама, темным монастыр-
ским сортам — «Леффу», «Дья-
волу», «Запретному плоду». За-
блестевшие глаза начинают с
вызовом поглядывать на порха-
ющих мимо вынесенных на ули-
цы столиков женщин. Пора за-
вершать ритуальное возлияние
ударным пятнадцатиградусным
«Бушем». Такой заказ — сигнал
для официантов, что клиенты
дошли до кондиции и собира-
ются отправляться спать. А по-
ка проворные молодцы в фарту-
ках разливают пиво по бока-
лам — каждый сорт в свой
«фирменный» бокал — можно и
просветиться слегка, изучив
прихотливые этикетки уже
опустошенных бутылок.

Этикетка «Запретного плода»
являет собой немного стили-
зованную репродукцию извест-
ной картины Рубенса. Бутылку
пива «Волдер» украшает благо-
образная голова фламандского
писателя, собственно, и давшего
свое имя этому сорту. Без осо-
бого умения созерцать бутылоч-
ный дизайн пивопитие было бы,
безусловно, простым убийством
времени.

Когда-то бывавший в Антвер-
пене Томас Мор начал свою
«Утопию» ссылкой на то, что
об этой стране ему поведал мо-
ряк, встреченный в этом сла-
вном фламандском городе. Все
содержание этой «пивной»
главки может показаться нашим
читателям либо новой утешей,
либо прямым издевательством.
Ведь для нас, людей с Востока,
пиво либо есть, либо нет, а
слово «Жигулевское» — его



полный синоним, как «Жигули» — синоним автомобиля вообще.

Но есть если не свет, то слабый мерцающий огонек в конце туннеля. Фирма «Конинк» в этом месяце открывает в Ленинграде свою первую пивную на родине Советов. Капля пены от плещущегося в Бельгии океана пива?

Впрочем, посмотрим. А пока мы идем по улицам Антверпена, заставленным стульчиками и столиками сотен кафе и пивных и оттого ставшими похожими на уютные комнаты: завернул за угол и попал из гостиной в столовую.

Немного о привилегиях

Утверждают, что в Бельгии больше всего министров на душу населения. Еще бы! В Брюсселе заседают сразу три кабинета: Валлонии, Фландрии, Бельгии, — и плюс правительство самой столицы. Возникает резонный вопрос: напасешься ли на такую араву достойных привилегий и вообще есть ли

они у официальных лиц королевства и провинций?

Оказывается, есть. Причем такие, что сразу бросаются в глаза. Проще всего отслеживать министра или депутата парламента в тот момент, когда он садится за руль собственного, на кровные деньги купленного, автомобиля, ибо только эти категории граждан имеют право на особые буквы-символы на номерах своих машин. Номер машины министра начинается с буквы А, а депутата — с Р. Вы скажете, что это, мол, несерьезно. Отнюдь, разве не льстит самолюбию удачливых людей, что от них за версту веет причастностью к миру высокой политики. На лбу ведь у себя не напишешь — министр, а на бампере авто — пожалуйста.

А вот еще, к примеру, вас кто-нибудь именовал «синьором»? Да нет, не обзывал, а величал. Нет? Большинству фламандцев также не повезло родиться «синьорами», так как право на такое архаичное обращение имеют только антверпенцы, появившиеся на свет в семье

коренных жителей этого славного порта. Испанцев во Фландрии давно нет, но дело их живет!

Каналы Брюгге и Гента

В подернутых летней ряской каналах бело-красные жестянки из-под кока-колы вздрагивают на поверхности, как поплавки бакенов.

Подобно висячим садам Семирамиды некоторые набережные в Генте спускаются к воде террасами-уступами, засаженными небольшими деревцами.

Железные ограды каналов украшены пластмассовыми продолговатыми ящиками с красной геранью, примерно такими, что еще недавно украшали балконы во многих наших городах. Теперь-то у нас и на балконах цветов становится все меньше. А герань остается, пожалуй, в этой части Европы чем-то вроде национального символа. Не случайно в соседней Голландии родился задушевный романс «Опусти льняные занавески на мою герань».

Шоколад на ощупь

Принцип работы скульптора известен широкой читающей публике до мелочей: надо взять кусок мрамора (гранита, песчаника) и отрубить (отколоть, отпилить) все лишнее. Но может быть что-то лишним в шоколаде? Ханс Бюри, шоколадник из Антверпена, мужчина в том элегантном возрасте, когда еще можно нравиться женщинам, работает со слитками по пять килограммов. И если все мы в детстве мечтали вот о таких глыбах шоколада, то сладкие скульптуры, памятники, храмы и маски Бюри не могли нам присниться и в самом счастливом рождественском сне.

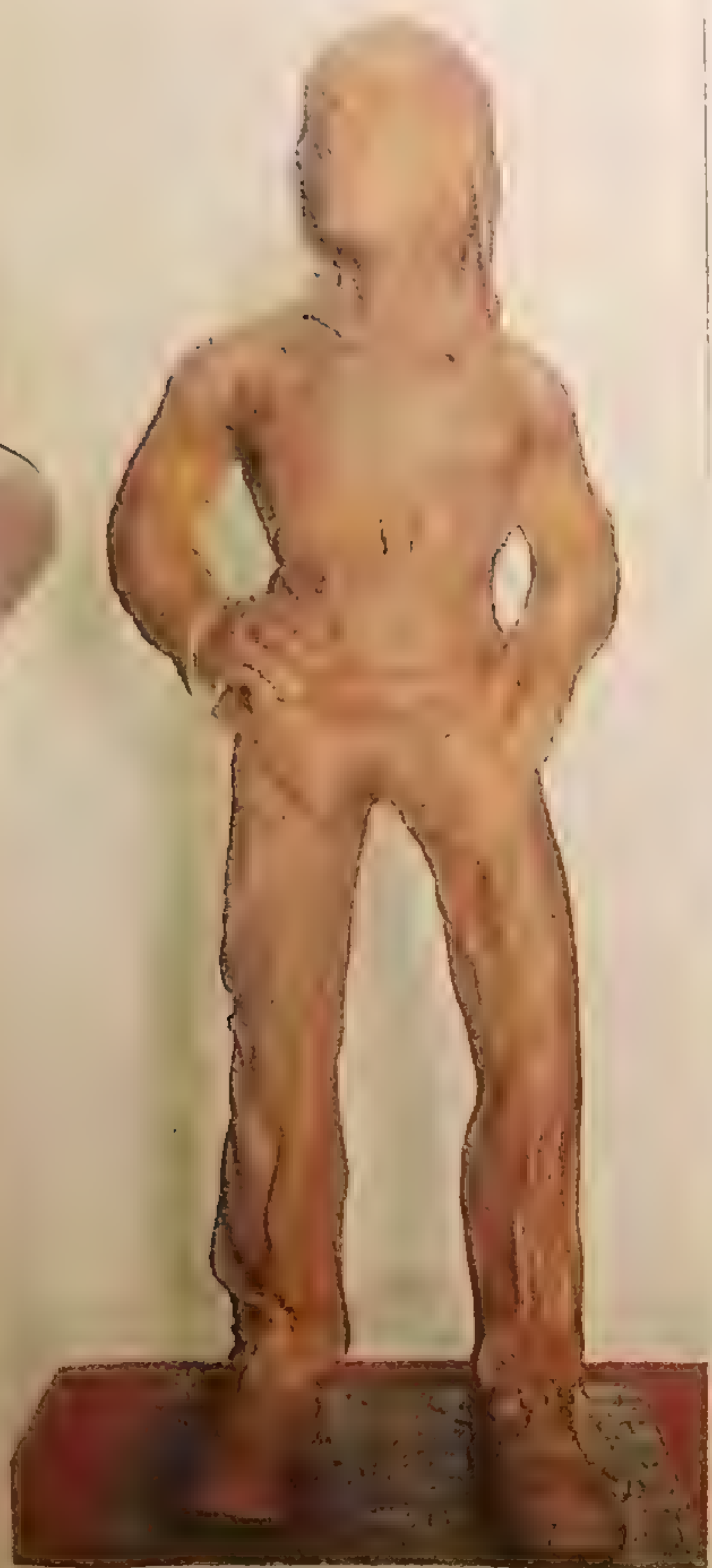
С точки зрения принадлежности к гильдии, Бюри — шоколадник, но каждая презентация его шоколадного или марципанового творения вызывает ажиотаж модного вернисажа. На

прошлом рождество снимок очередной съедобной композиции Бюри, представлявшей портреты Горбачева и Рейгана на фоне ликвидируемых ядерных ракет и традиционных напитков, обошел большинство западноевропейских газет. Один из «монументов» миру был вручен представителям советского посольства в Бельгии, и дальнейшая судьба его неизвестна.

А как хорош был шоколадный Кубок мира по футболу, отличающийся от своего золотого прототипа, пожалуй, лишь здоровым загаром. Можно только представить себе, как радовался капитан сборной Бельгии, принимая заветный кубок при стечении большого числа журналистов. Еще бы! Ведь он чувствовал себя представителем страны-чемпиона, чемпиона мира по шоколаду!

Впрочем, скульптура — это лишь часть жизни антверпен-

ского шоколадника, проходящей как бы в трех измерениях его дома: подвал — цех, первый этаж — магазин, выше — квартира. Ведь с точки зрения нашей политэкономии, Бюри вместе с его «подвальным» предприятием давно уже не должно было быть. Крупнейшие шоколадные монополии, коих немало в Бельгии, должны были выпить кровь несчастного ремесленника, съесть его запасы шоколада и запить все это ромом и ликером, идущими на пропитку его продукции. Но в тени «шоколадных» акул Бюри не только выжил, но и процветает, радуя сограждан конфетами штучными, праздничными, ручной работы. Бюри — это миллионер, ежедневно покидающий вместе с небольшой группой очень хорошо оплачиваемых работников свой подвал не раньше часа ночи. Это может показаться странным многим нашим со-



Привет читателям
«Студенческого меридиана»
из страны шоколада!



*Vele chocolade groetjes uit het chocolade-land.
voor "Studenchesky Meridiaan"*
Hans Buri



гражданам, мечтающим заработать на всю оставшуюся жизнь. На всю и сразу.

Шоколад для Бюри — это жизнь, и он видит ее естественное продолжение в многочисленных учениках, приезжающих к нему овладевать секретами ремесла из Венесуэлы, Канады, Мексики. Готов он взять на полгода в свои подмастерья и молодого кондитера из Советского Союза. Обязательно только надо владеть французским или английским и уметь работать с шоколадом, пластичным и удивительно вкусным материалом. Но к идее выбора ученика для господина Бюри (квартира и харчи хозяйские) мы еще вернемся. А пока на прощанье антверпенский скульптор-шоколадник просит прислать ему фотографии Кремля: «На рождество шоколадный Кремль хорошо пойдет!»

Прощание с хозяевами

Как всегда, о гостеприимных хозяевах в последнюю очередь: слишком яркую картину откры-

ли они своим гостям, скромно оставаясь в тени. А ведь Фландрию мы увидели сквозь призму местной молодежи «Антверпенский студент». Ежедневник этот по форме так же нетрадиционен, как нетрадиционна вся молодежная журналистика в Бельгии. Ремеслу этому в королевстве не учат, резонно полагая, что умение писать — искра божья, а не диплом с печатью.

Вот и объединилась группа молодых энтузиастов-студентов, служащих рекламных контор, «фри лансов» (договорников) крупных общенациональных газет, — чтобы себя показать и профессией овладеть до степени конкурентоспособности на рынке «перьев» и «диктофонов».

В графе расходов редакции есть средства, вложенные в несколько компьютеров, во множительную технику, бумагу и услуги брюссельской типографии. Нет только расходов на гонорары и зарплату — работают здесь бесплатно. Финансируют выпуски за счет рекла-

модателей, выступающих в качестве главных экзаменаторов. Как только рекламные агентства фирм почувствуют, что «Антверпенский студент» теряет своего читателя, ни одно объявление о пользе мыла и достоинствах джинсов больше не попадет в редакцию. А это банкротство. Но надежды юношей питают, хотя работать на двух фронтах, чтобы еще и просто питаться, согласитесь, достаточно непросто.

P.S. «Студенческий меридиан» намерен подготовить свой выпуск о жизни нашей молодежи, который «Антверпенский студент» опубликует сначала на фламандском, затем, вероятно, и на английском языке. Присылайте в нашу редакцию интересные двухстраничные сообщения, которые, по вашему мнению, представляли бы интерес и для фламандских студентов. Ждем ваших писем-посланий, отпечатанных на машинке!

Ден Карпент



Как приобретать друзей и оказывать влияние на людей

Глава 8. Формула, которая будет творить для вас чудеса. Не забывайте, что другой может быть совершенно не прав. Но он не думает так. Не осуждайте его. Осудить может любой. Постарайтесь понять его. Только умные, толерантные, можно сказать, исключительные люди пытаются делать это.

Каждый человек думает и поступает тем или иным образом в силу определенных причин. Постарайтесь выяснить эти тайные причины, и вы будете обладать ключом к его поступкам, а может быть, и к его личности.

Искренне постарайтесь поставить себя на его место.

Если вы спросите себя: «Как бы я действовал, как бы чувствовал себя, если бы был в его шкуре?» — вы сэкономите массу времени и нервов, ибо, «поняв» причину, мы менее склонны отвергать следствие».

«Остановитесь на минуту, — говорит Кеннет М. Гуд в своей книге «Как превращать людей в чистое золото», — и сопоставьте ваш живой интерес к собственным делам с весьма прохладным отношением ко всему остальному. Поймите, что и все в мире чувствуют так же! Поняв это, вы наряду с Линкольном и Рузвельтом будете иметь единственное твердое основание успеха в любой должности, за исключением должности начальника тюрьмы, именно: успех в отношениях с людьми определяется сочувственным отношением к точке зрения другого».

В течение многих лет я проводил большую часть своего свободного времени, прогуливаясь или катаясь верхом в парке, расположенном вблизи моего дома. Подобно друидам древ-

них галлов я, можно сказать, преклоняюсь перед дубами. Поэтому, по мере того, как шло время, меня все больше расстраивало бессмысленное уничтожение огнем молодых деревьев и кустов. Пожары возникали не из-за неосторожных курильщиков. Почти все они возникали из-за мальчишек, приходивших в парк играть в индейцев и разводивших под деревьями огонь, чтобы сварить сосиски или яйца. Иногда огонь разгорался так сильно, что приходилось вызывать пожарную команду.

На краю парка был повешен плакат, в котором говорилось, что каждый разводящий в парке огонь подлежит штрафу и заключению в тюрьму. Однако плакат находился в малоосвещенной части парка и мало кто из мальчиков видел его. Охрана парка была поручена конному полисмену; но он не слишком серьезно относился к своим обязанностям, и костры продолжали гореть. Однажды я, подкавав к полисмену, сказал, что огонь быстро распространяется по парку, и потребовал, чтобы он вызвал пожарную команду. Но он спокойно возразил, что это не его дело, так как горит не на его участке. Я был в отчаянии и после этого действовал как самозванный комитет по охране общественного имущества, состоящий из одного лица. Боюсь, что вначале я даже не пытался понять точку зрения мальчиков. Когда видел горящий под деревьями огонь, то так расстраивался, так хотел поступить правильно, что поступал неправильно. Я подъезжал к мальчишкам, грозил, что их посадят в тюрьму за разведение костра, авторитетным тоном приказывал потушить его, а если они отказывались, грозил арестом. Я только изливал свои чувства, не вникая в психологию ребят.

Результат? Ребята повиновались — повиновались мрачно и с чувством обиды. Когда я скрывался за холмом, они, ве-

роятно, разводили огонь снова, горя желанием сжечь весь парк.

С годами, полагаю, несколько больше стал понимать в человеческих отношениях, стал более тактичен, приобрел несколько большую потребность рассматривать вещи с точки зрения другого. Поэтому, вместо того, чтобы распоряжаться, я подъезжал к пылающему костру и начинал что-нибудь в таком роде:

— Привет, ребята! Хорошо проводите время? Что готовите на ужин?.. Когда я был мальчиком, сам очень любил разводить костры — и до сих пор люблю. Но знаете, здесь в парке это очень опасно. Знаю, что вы не причините вреда, но другие ребята не так осторожны. Они придут сюда, увидят, что вы разводили костры, разведут сами и не погасят перед уходом. Огонь распространится по сухим листьям и сожжет деревья. Если не соблюдать осторожность, все деревья погибнут, а вас могут посадить в тюрьму за разведение костров. Но я не собираюсь командовать здесь и мешать вашим играм. Рад видеть, что вы весело развлекаетесь. Но, пожалуйста, отгребите прямо сейчас листья от костра и засыпьте их землей перед уходом — побольше земли. Сделаете так? А следующий раз, когда захотите поиграть, может быть, лучше разведете костер за холмом, на песке? Там это совсем безопасно... Спасибо, ребята. Желаю хорошо провести время.

Какая разница в результате при таком подходе! Он вызывал у мальчиков желание сотрудничать. Никакой мрачности, никакого чувства обиды. Их не вынуждали подчиняться приказам других. Они сохраняли свое лицо. Они были довольны, и я был доволен, так как подошел к делу, учитывая их точку зрения.

Почему бы вам завтра, прежде чем обратиться к кому-нибудь с просьбой погасить костер, или приобрести банку пас-

Продолжение. Начало в № 2—7, 10, 12 за 1989 год и в № 2—3, 5, 7, 9 за 1990 год.

«Студенческий меридиан» № 11

и Альфа, или пожертвовать пятьдесят долларов Красному Кресту — почему бы вам не помедлить, закрыть глаза и попытаться представить себе дело с точки зрения другого? Спросите себя: «А почему он желает сделать это?» Верно, это отнимет у вас некоторое время, но вы приобретете друзей и достигнете лучших результатов, причем достигнете с меньшим трением и меньшей затратой нервов.

«Я предпочту лучше два часа ходить по тротуару перед конторой бизнесмена, с которым у меня должна состояться встреча, — сказал декан Донхем из Гарвардской школы бизнеса, — чем войти в его контору, не имея абсолютно ясного представления о том, что собираюсь сказать ему и что он, исходя из моего знания, его интересов и побуждений, может ответить».

Это настолько важно, что хочется подчеркнуть особое значение и повторить это.

Если в результате чтения этой книги вы получите только одно — большую склонность рассматривать вещи с точки зрения другого, видеть их не только со своей колокольни, если вы извлечете из нее только это, то даже и в этом случае

может оказаться, что вы сделали важный шаг к вашей карьере.

Поэтому, если вы хотите, чтобы люди изменили свои действия или намерения, не испытывая недовольства или обиды, применяйте Правило 8:

Честно попытайтесь увидеть вещи с точки зрения другого.

Глава 9. То, чего хочет каждый

Хотите владеть магической фразой, которая прекращает споры, уничтожает недоброжелательность, рождает добрую волю и заставляет других внимательно слушать?

Хотите? Прекрасно. Вот она. Начинайте так: «Я ни на йоту не осуждаю вас за ваши чувства. Будь я на вашем месте, несомненно испытывал бы то же самое».

Такого рода фраза смущит самого сварливого старикана, и, произнося ее, вы можете себя считать искренним на сто процентов, так как, если бы вы были другим человеком, то, конечно, и чувствовали себя так, как он...

Однажды я выступал по радио, говоря об авторе «Маленьких женщин» Луизе Мэй Олкотт. Я знал, конечно, что она жила и писала свои бессмертные книги в Конкорде, штат

Массачусетс. Однако, не контролируя свои слова, сказал, что посетил ее родной дом в Конкорде, штат Нью-Гемпшир. Если бы я сказал «Нью-Гемпшир» только раз, может быть, мне бы это простили. Но увы! — оговорился дважды. Я был затоплен письмами и телеграммами, язвительные послания кружились вокруг моей незащитной головы, как рой ос. Многие выражали негодование. Некоторые осыпали оскорблениями. Одна пожилая дама из колоний, выросшая в Конкорде, штат Массачусетс, и жившая тогда в Филадельфии, излила на меня свой яростный гнев. Вряд ли она смогла бы напасть на меня с большей страстью, даже если бы обвинил мисс Олкотт в том, что она людоедка из Новой Гвинеи. Когда читал письмо этой дамы, то подумал: «Хвала Господу, что я не ее муж». Мне захотелось написать и сказать ей, что хотя я ошибся в географии, она совершила гораздо более тяжелую ошибку в правилах обычной вежливости. Мое послание должно было начинаться этой фразой. Я уже собирался засучить рукава и выложить ей все, что думал. Но не сделал этого, сдержался, так как осознал, что любой разг-

...АФИКА ИГОРЯ КОПЕЛЬНИЦКОГО



...и большинство глупцов так бы и сделали.

Я хотел быть выше глупцов. Поэтому решил попытаться обратить ее враждебность в дружелюбие. Это был вызов, нечто вроде игры, которую я мог сыграть. Поэтому сказал себе: «В конце концов, если бы я был на ее месте, вероятно, чувствовал бы себя так же, как она». Поэтому решил выразить сочувствие ее точке зрения. В первый же раз, как я оказался в Филадельфии, позвонил ей по телефону. Разговор протекал примерно так:

Я: Миссис Такая-то, пару недель назад получил ваше письмо. Мне хотелось бы поблагодарить вас за него.

Она (тоном культурного, хорошо воспитанного человека, но не без язвительности): С кем имею честь говорить?

Я: Мы с вами незнакомы. Мое имя Дейл Карнеги. Несколько недель назад вы слушали мое выступление по радио о Луизе Мэй Олкотт. Я совершил непростительную ошибку, сказав, что она жила в Конкорде, штат Нью-Гемпшир. Недопустимая ошибка, и я хочу извиниться за нее перед вами. Было очень любезно с вашей стороны найти время, чтобы написать мне.

Она: Мне очень жаль, что я так написала. Я вышла из себя. Просить прощения должна я, а не вы.

Я: Что вы, что вы! Ни в коем случае! Я должен извиниться! Никакой школьник не допустил бы такой ошибки. Я выразил свои извинения по радио в первое же воскресенье после передачи, а теперь хочу извиниться лично перед вами.

Она: Я родилась в Конкорде, штат Массачусетс. В течение двух столетий моя семья играла выдающуюся роль в делах Массачусетса, и я очень горжусь родным штатом. Я действительно очень расстроилась, когда вы сказали, что мисс Олкотт родилась в Нью-Гемпшире. Но мне стыдно за мое письмо.

Я: Уверяю вас, что вы не были и на одну десятую расстроены так, как я. Моя ошибка не причинила вреда Массачусетсу. Но она причинила вред мне. Так редко случается, что

люди вашего положения и культуры находят время написать по поводу выступления по радио. Очень рассчитываю на то, что вы снова напишете мне, если заметите ошибку в моих выступлениях.

Она: Вы знаете, мне очень нравится, как вы отнеслись к моей критике. Вы, должно быть, очень милый человек. Была бы рада познакомиться с вами поближе...

Таким образом, извинившись и выразив сочувствие ее точке зрения, я добился того, что извинилась и поняла мою точку зрения и она. Я получил удовлетворение благодаря тому, что сумел взять себя в руки и ответил любезностью на оскорбление. Я мог кончить дело, пожелав ей провалиться в преисподнюю, но мне доставило несравненно больше удовольствия завоевать ее симпатию...

С. Юрок является музыкальным антрепренером номер один в Соединенных Штатах.

В течение трех лет Юрок был импресарио Федора Шаляпина — одного из величайших басов, вызывавших восторги у владельцев лож Метрополитен-оперы. Шаляпин был вечной проблемой. Он вел себя как избалованный ребенок. Привожу собственные слова Юрока: «С Шаляпиным каждый раз было адски трудно».

Например, Шаляпин звонит к Юроку в полдень того дня, когда он должен петь, и заявляет: «Сол, я ужасно себя чувствую. Мое горло как рубленый шницель. Я не могу выступить сегодня вечером». Мистер Юрок начинает спорить? Ну, нет. Он знает, что антрепренер не может так обходиться с артистом. Он мчится в отель к Шаляпину, насквозь пропитанный сочувствием. «Как жаль, — сетует он, — какая досада! Мой бедный друг! Конечно, вы не можете петь. Я сейчас же расторгну контракт. Правда, это обойдется вам в пару тысяч долларов, но это пустяки по сравнению с вашей репутацией».

Шаляпин вздыхает и говорит: «Может, вы заглянете еще ко мне, попозже. Приходите в пять, посмотрим, как я буду себя чувствовать».

В пять часов мистер Юрок опять врывается в отель, за-

топляя его волнами сочувствия. Снова он настаивает на том, чтобы расторгнуть контракт — и снова Шаляпин вздыхает и говорит: «Может быть, вы зайдете еще раз? Может быть, позже мне станет лучше».

В 7.30 великий бас соглашается петь при условии, однако, что мистер Юрок выйдет на сцену Метрополитен-оперы и предупредит, что у Шаляпина сильная простуда и он не в голосе. Мистер Юрок лжет, обещая выполнить это условие. Он знает, что это единственный способ вывести Шаляпина на сцену.

Таким образом, если вы хотите убедить в своей точке зрения, пользуйтесь Правилom 9:

Проявляйте сочувствие к мыслям и желаниям других.

Глава 10. Призыв, находящий отклик в каждом

В одной из своих аналитических интерлюдий Дж. Пирпонт Морган заметил, что у каждого человека имеется обычно две причины для своих поступков: настоящая и та, которая хорошо звучит.

Сам человек руководствуется настоящей причиной. Нет необходимости подчеркивать это. Но все мы предпочитаем, будучи идеалистами в душе, приписывать себе благородные мотивы. Поэтому, если вы хотите повлиять на людей, обращайтесь к их благородным побуждениям.

Не слишком ли это идеалистический подход в деловых отношениях? Посмотрим. Возьмем, например, случай Гамильтона Дж. Фарелла из компании Митчелл-Фарелл в Гленолдене, штат Пенсильвания. Один из жильцов, снимавший у него квартиру, был чем-то рассержен и угрожал съехать. Срок договора о найме, по которому жилец платил пятьдесят пять долларов в месяц, истек через четыре месяца. Тем не менее жилец заявил, что, несмотря на договор, он съезжает немедленно.

«Эта семья жила в моем доме всю зиму, — рассказывал мистер Фарелл в одном из наших классов, — и я знал, что снова сдать квартиру раньше осени будет очень трудно. Я уже видел, как двести пятьдесят долларов ускользают из моего кармана и, можете мне поверить,

пришел в ярость. Действуя в обычном образе, непременно бы накинулся на этого съемщика и потребовал, чтобы он перечитал контракт, указав бы, что если он съедет, то ему придется выплатить полностью всю квартирную плату и что я могу этого добиться и добьюсь.

Однако вместо того, чтобы выходить из себя и устраивать сцены, решил попытаться применить другую тактику. Поэтому приступил к делу так: «Мистер Доу, — сказал я, — я выслушал вас и все-таки не верю, что вы намереваетесь съехать. Сдавая квартиры в течение многих лет, я узнал кое-что о человеческой природе и составил мнение о вас в первую очередь как о человеке своего слова. И так уверен в этом, что готов идти на риск.

Вот что я предлагаю. Отложите ваше решение на несколько дней и подумайте. Если вы придете ко мне до первого числа — дня, когда вы должны внести квартирную плату, и заявите, что все еще намереваетесь съехать, даю слово, что буду считать ваше решение окончательным, освобожу вас от ваших обязательств и буду вынужден признать, что ошибся в своем суждении о вас. Но все же верю, что вы сдержите свое слово и доживете до срока окончания контракта. В конце концов, мы или люди, или обезьяны — и выбор обычно зависит от нас самих».

Что ж, когда начался новый месяц, этот джентльмен явился и лично внес квартирную плату. Он сказал, что они обсудили с женой это дело и решили остаться. Они пришли к заключению, что единственная достойная вещь, которую они могут сделать, это — не съезжать до окончания срока договора...

Когда Сайрус Г. К. Куртис, бедный мальчик из Мэйна, начинал свою ослепительную карьеру, которой суждено было принести ему миллионы как владельцу газет «Сэтердей ивнинг пост» и «Журнала для женщин», он не мог позволить платить себе столько, сколько платили другие издатели. Он был не в состоянии только деньгами привлечь к себе первоклассных авторов. Поэтому он апеллировал к их благородным побуждениям. Так, например, он убедил писать для себя даже

Луизу Мэй Олкотт, бессмертного автора «Маленьких женщин», бывшую тогда в расцвете своей славы; и он добился этого, предложив послать чек на сто долларов не ей, а благотворительному обществу, пользовавшемуся ее расположением.

Здесь, однако, скептик может заявить: «Ну, ладно, все это хорошо для Нортклиффа и Рокфеллера или для сентиментальной писательницы. Но хотел бы я посмотреть, парень, как это сработает, когда мне надо будет получать по счетам у моих упрямых малюток».

Может быть, вы правы. Нет способов, применимых во всех случаях, и ничто не действует одинаково на всех людей. Если вы довольны получаемыми сейчас результатами — к чему менять что-нибудь? Если же недовольны, почему не поэкспериментировать?

Во всяком случае, думаю, вам будет интересно прочитать следующую подлинную историю, рассказанную моим бывшим студентом Джеймсом Л. Томасом.

Шесть клиентов одной автомобильной компании отказались платить по счетам за обслуживание. Ни один из клиентов не оспаривал свой счет целиком, но каждый считал ту или иную статью расхода неправильной. Во всех случаях имелись расписки клиентов в том, что работа выполнена. И компания заявила об этом клиентам. Это было первой ошибкой.

Вот шаги, предпринятые работниками финансового отдела для того, чтобы добиться оплаты этих просроченных счетов. Вы думаете, они привели к успеху?

1. Они посетили каждого клиента и в резкой форме заявили, что пришли получить по давно просроченному счету.

2. Они дали ясно понять, что компания абсолютно и безусловно права: поэтому он, клиент, абсолютно и безусловно неправ.

3. Они намекнули, что они, компания, знают об автомобилях гораздо больше, чем клиент может надеяться когда-нибудь узнать. Тогда о чем же разговаривать?

4. Результат: начинался спор. Могли ли такие аргументы убедить клиентов и привести к оплате счетов? Вы можете ответить на этот вопрос сами.

На этой стадии начальник

финансового отдела был готов открыть огонь батареей юридических талантов. Но, к счастью, дело привлекло внимание управляющего компанией. Управляющий навел справки об этих уклоняющихся от уплаты клиентах и обнаружил, что все они пользовались хорошей репутацией и всегда вовремя оплачивали счета. Что-то было здесь не так, что-то было абсолютно неправильно в подходе к ним. Управляющий вызвал Джеймса Л. Томаса и попросил его заняться этими «неоплачиваемыми счетами».

Вот шаги, сделанные мистером Томасом.

1. «Мой визит к каждому клиенту, — рассказывал мистер Томас, — имел целью получить деньги по давно просроченному счету — счету, как мы знали, абсолютно верному. Но я не упомянул ни слова об этом, а сказал, что зашел выяснить, что наша компания выполнила и чего не сделала».

2. «Клиентам дал ясно понять, что пока не выслушаю их лично, ничего не в состоянии предпринять, сказал, что компания ни в коем случае не претендует на то, что она непогрешима».

3. «Я говорил каждому клиенту, что меня интересует только его машина, и что он знает о ней больше, чем кто-либо другой, и является в этом отношении единственным авторитетом».

4. «Предоставил возможность каждому из них говорить, и слушал с тем интересом и сочувствием, которых они жаждали и на которые рассчитывали с самого начала».

5. «Наконец, когда клиент находился уже в сносном настроении, апеллировал к его склонности вести честную игру, вызвал к благородным побуждениям».

Таким образом, если вы хотите убедить в своей точке зрения, то полезно, вообще говоря, применять Правило 10:

Взывайте к благородным побуждениям!

Продолжение следует

КОНКУРС-МАРАФОН «ЕВРОПЕЙСКИЙ ДОМ»

конкурса
международный
культурно-рекреационный
консорциум «Эрконс»



В ЗЕС нарастают тенденции к разрыву создания интернациональных научных формирований. Какие две страны уже приняли решение о развертывании совместной бригады?

1. Франция и ФРГ.
2. Португалия и Испания.
3. Франция и Великобритания.



В 1955 году шесть стран — членов ЕОУС решили на своей очередной конференции сформировать экспертный комитет, призванный рассмотреть перспективы широкой экономической интеграции «шестерки». Кто стал председателем этого комитета?

1. Жан Монне.
2. Робер Шуман.
3. Поль Спаак.



Еще в прошлом веке немецкий промышленник Scherpe наладил производство содовой воды, создав и поныне процветающую и носящую его имя фирму. В каком западноевропейском городе эта фирма была основана?

1. Амстердам.
2. Брюссель.
3. Лондон.

После войны возник стиль, получивший название «нью лук». Кто стал его родоначальником?

1. Кристиан Диор.
2. Сальвадор Дали.
3. Морис Шевалье.

Фамилия _____

Имя _____

Возраст _____

Адрес _____

Не опаздывайте с ответами. Последний срок
15 декабря 1990 года.



«Объясните, пожалуйста, может ли студент, отчисленный после второго семестра за неуспеваемость, восстановиться на первый курс?»

В. Шалугин, г. Псков».

Восстановление на первый курс не допускается. Если вы не сдали один-два экзамена в весеннюю сессию, обучаясь на первом курсе, то вы можете — с согласия ректора вуза — до начала учебного года ликвидировать свои задолженности во время летних каникул. И тогда сможете продолжить учебу на втором курсе.

Основание: инструктивное письмо Гособразованию СССР от 03.05.88, № 10.

«После студенческого форума, где в ряду многих других проблем наши делегаты поднимали вопрос и о необходимости повысить стипендии, прошло уже немало времени. Что изменилось?»

Альбина Боброва, г. Николаевск-на-Амуре».

Правительством СССР принято постановление о дополнительных мерах по улучшению материально-бытовых условий студентов высших учебных заведений (от 07.04.90, № 330), в котором, в частности, говорится и о стипендиях.

С 1 сентября с. г. стипендия должна выплачиваться всем успевающим студентам. А с 1 сентября 1991 года она повысится до 60 рублей, независимо от курса обучения.

«Интересно узнать, вычитается ли подоходный налог со стипендии? Если да, то с какой суммы? Некоторые студенты нашей группы за хорошую учебу были поощрены надбавками к стипендии в размере 20 рублей. Из них бухгалтерия начисляла к выплате 13 рублей 40 копеек. Правомерно ли это?»

Д. Шуклин, г. Казань».

По действовавшему положению со стипендии, превышаю-

щей 70 рублей, взимался подоходный налог так же, как с заработной платы рабочих и служащих.

23 апреля с. г. Верховный Совет СССР принял Закон «О подоходном налоге с граждан СССР, иностранных граждан, лиц без гражданства», согласно которому стипендии студентов, назначаемые учебными заведениями, независимо от их размера, налогообложению не подлежат.

Закон вступил в силу с 01.07.90. На стипендии, назначенные ранее, он не распространяется.

«Как мне быть? Я потерял студенческий билет. Обратился в деканат с просьбой восстановить его. Мне отказали, мотивируя отказ тем, что нет бланков и что документ этот выдается один раз на пять лет. А мне он просто необходим.

Объясните, могу ли я надеяться на получение хоть какого-нибудь дубликата?»

К. Коваленко, г. Киев».

При утере студенческого билета ректор вуза вправе наложить на вас дисциплинарное взыскание. Но дубликат должен быть выдан.

Основание: п. 5 Инструкции о порядке изготовления и выдачи студенческих билетов, утвержденный приказом Минвуза СССР от 11.05.56, № 396.

«Учусь в медицинском институте. Могу ли я поступить еще в один вуз страны, естественно, на заочный факультет, чтобы одновременно освоить две специальности?»

Екатерина Овечко, г. Донецк».

11.03.90 Гособразованием СССР издан приказ № 165 «О расширении возможностей студентов вузов и учащихся средних специальных учебных заведений в формировании образовательных программ». Согласно данному приказу, появив-

шемуся в связи с резолюцией Всесоюзного студенческого форума, ректоры вузов должны содействовать учащейся молодежи реализовывать свои способности, изучать дополнительно любые курсы, обучаться в любых других вузах (по согласованию между руководителями этих учебных заведений) со сдачей всех экзаменов, зачетов и получением соответствующей квалификации.

«Перед госэкзаменами нас предупредили, что дипломы выдадут только после того, как мы год отработаем по распределению. Нормально ли это?»

И. Осипова, г. Улан-Удэ».

Согласно п. 28 положения о распределении и использовании в народном хозяйстве выпускников высших и средних специальных учебных заведений, объявленного приказом Гособразованию СССР от 22.08.88, № 286, дипломы вручают одновременно с выдачей удостоверений о направлении на работу и выплатой денежных средств не позднее 5 дней после окончания учебного заведения.

Указанное положение распространяется на все высшие учебные заведения страны.

«Можно ли оформить академический отпуск на предпоследнем курсе института? Или существуют некоторые ограничения?»

А. Пелин, г. Кишинев».

Академический отпуск студентам высших учебных заведений предоставляется в связи с перенесением тяжелого заболевания или беременности по медицинскому заключению (оно выдается лечебно-профилактическим учреждением, обслуживающим данный вуз) на любом курсе.

Основание: инструктивно-методические указания, утв. Минздравом СССР и Минвузом СССР от 17.08.69.

Под редакцией Анатолия Карпова

Не расставляя фигур

Десять лет помогал мне Семен Абрамович Фурман постигать многосложную науку шахматного мастерства — от звания мастера до чемпиона мира. 1 декабря ему исполнилось бы семьдесят...

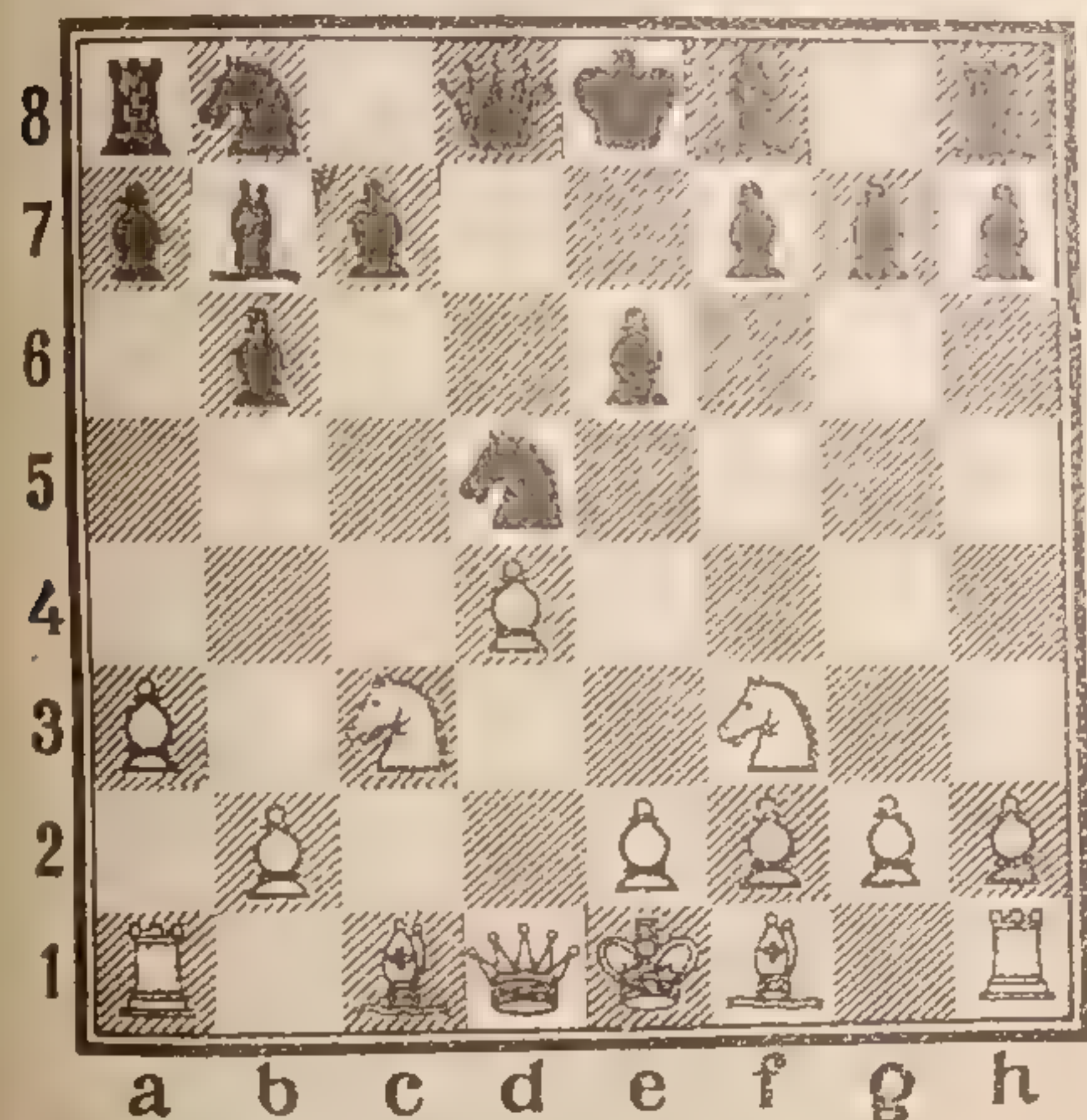
С. Фурман —

О. Панно

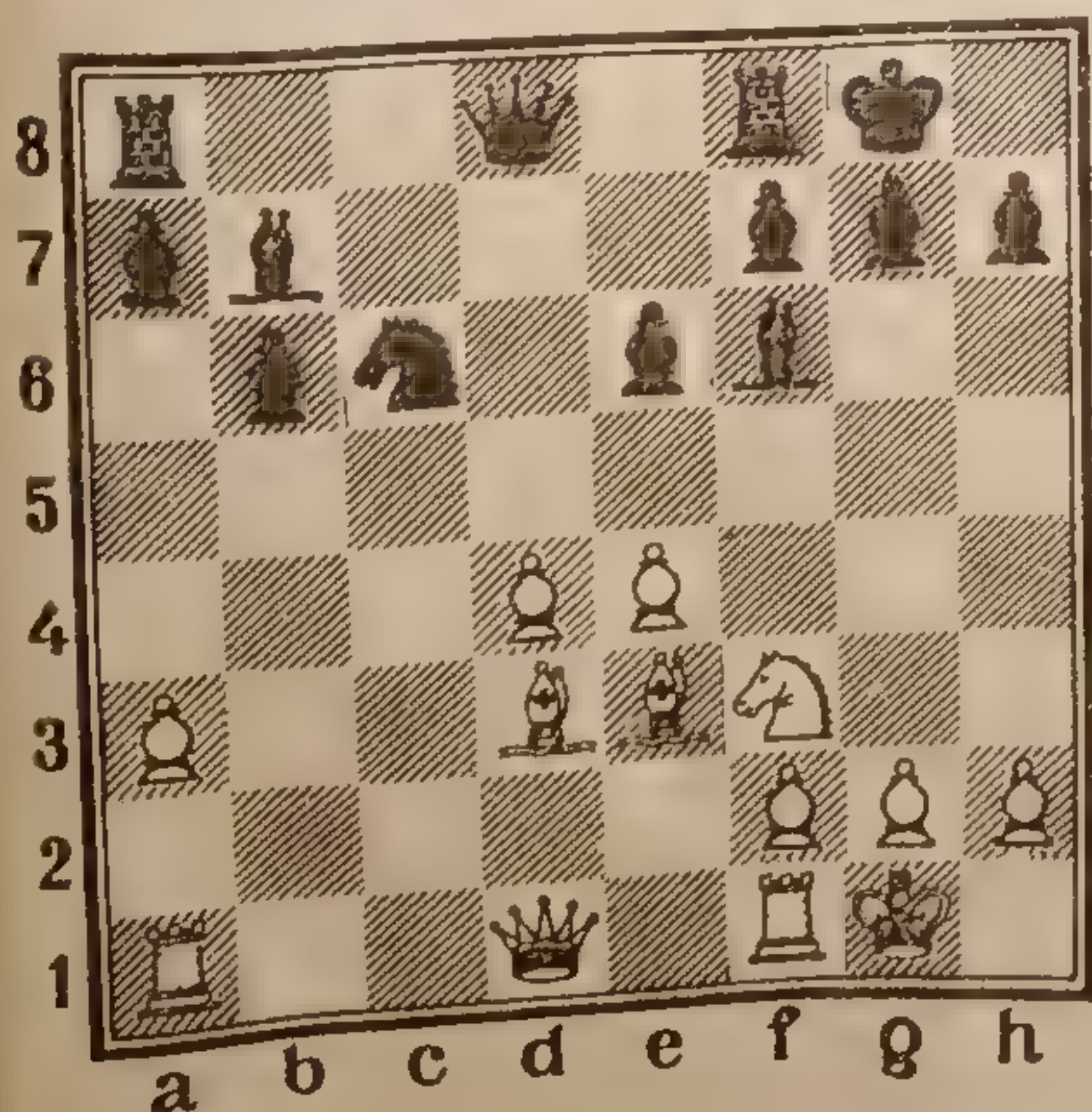
Мадрид, 1973 г.

Новоиндийская защита

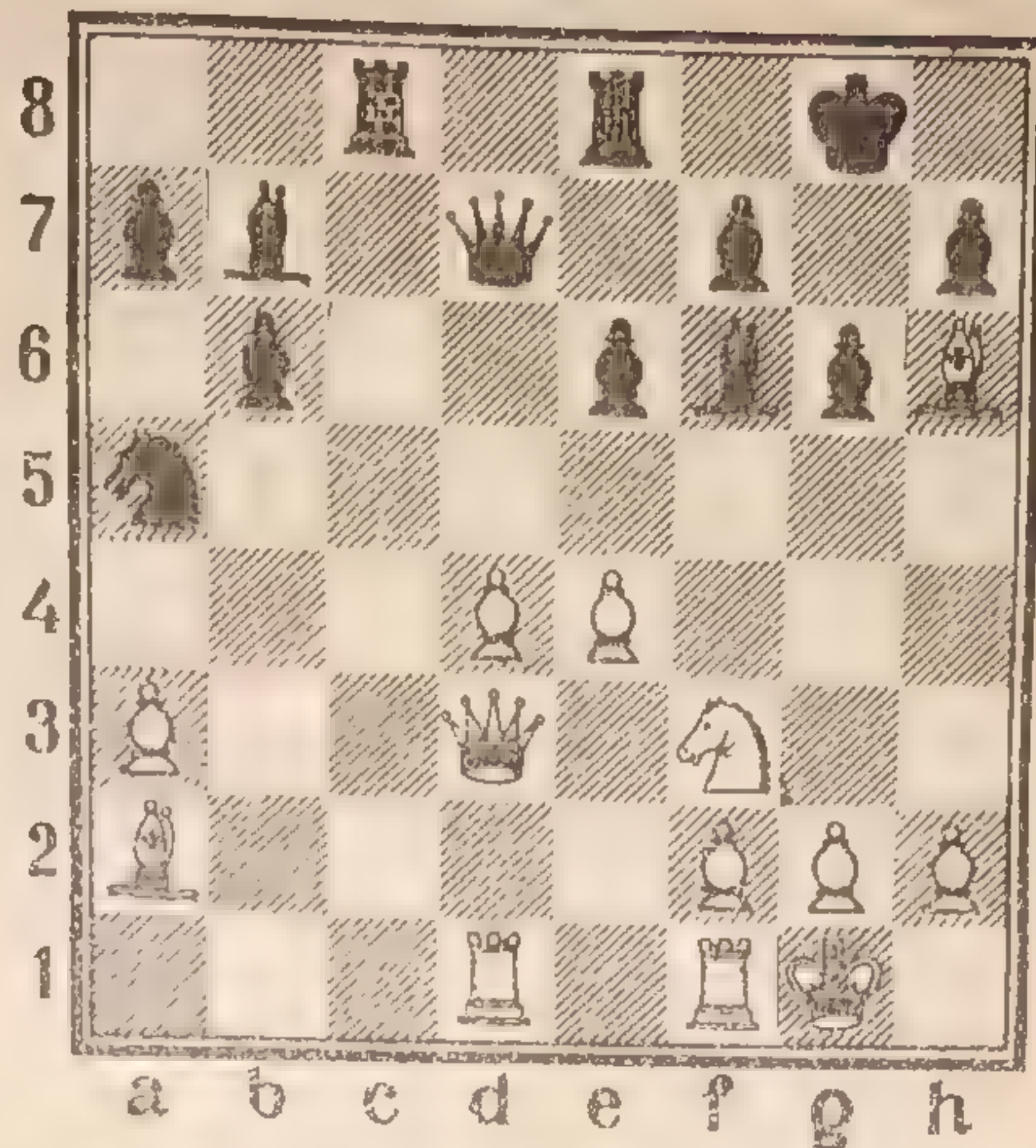
1. Kf3 Kf6 2. c4 b6 3. d4 Cb7 4. Kc3 e6 5. a3 d5 6. cd K:d5.



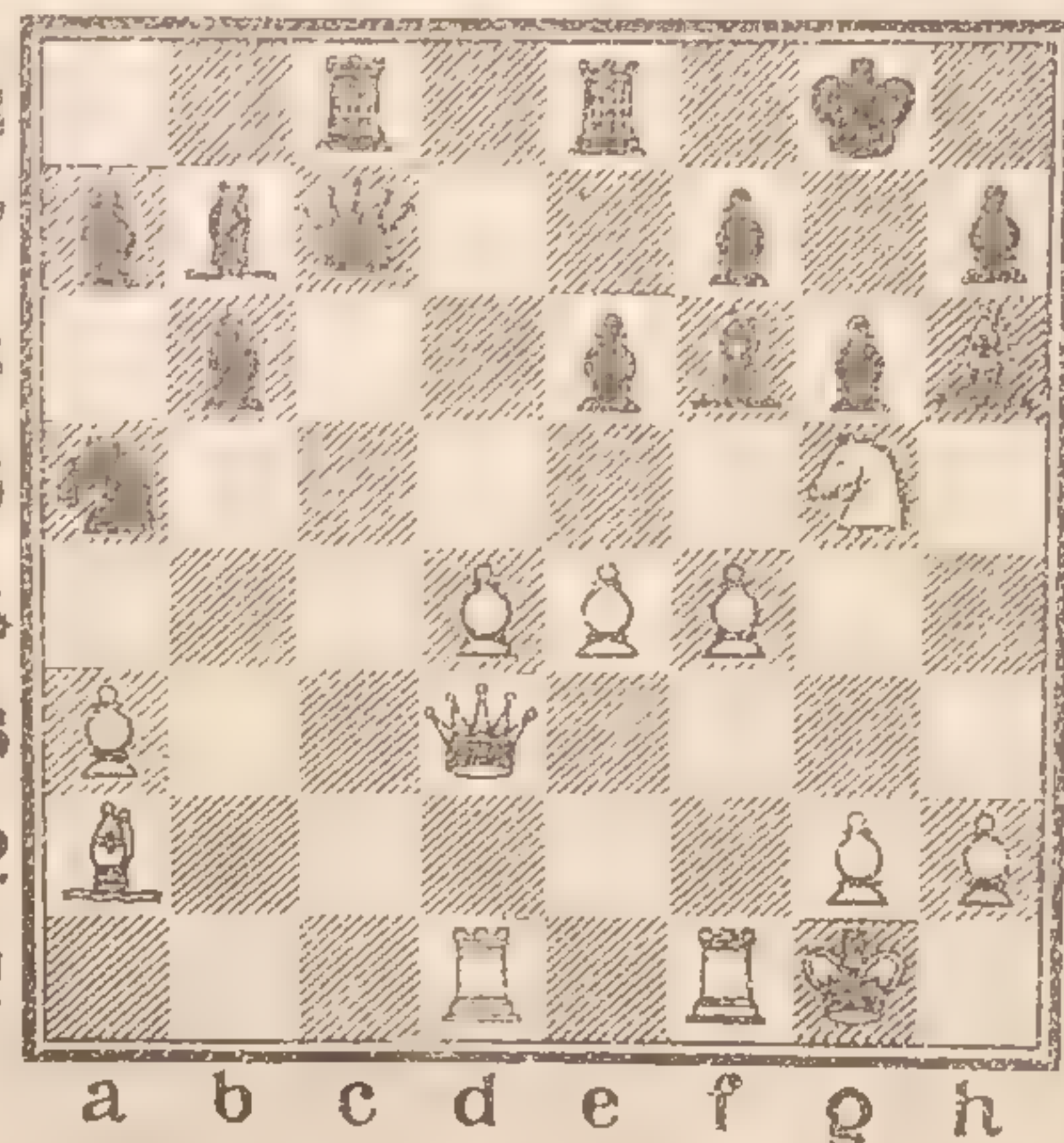
7. e3. Ce7 8. Cb5+ c6 9. Cd3 0—0 10. e4 K:c3 11. bc c5 12. 0—0 cd 13. cd Kc6 14. Ce3 Cf6.



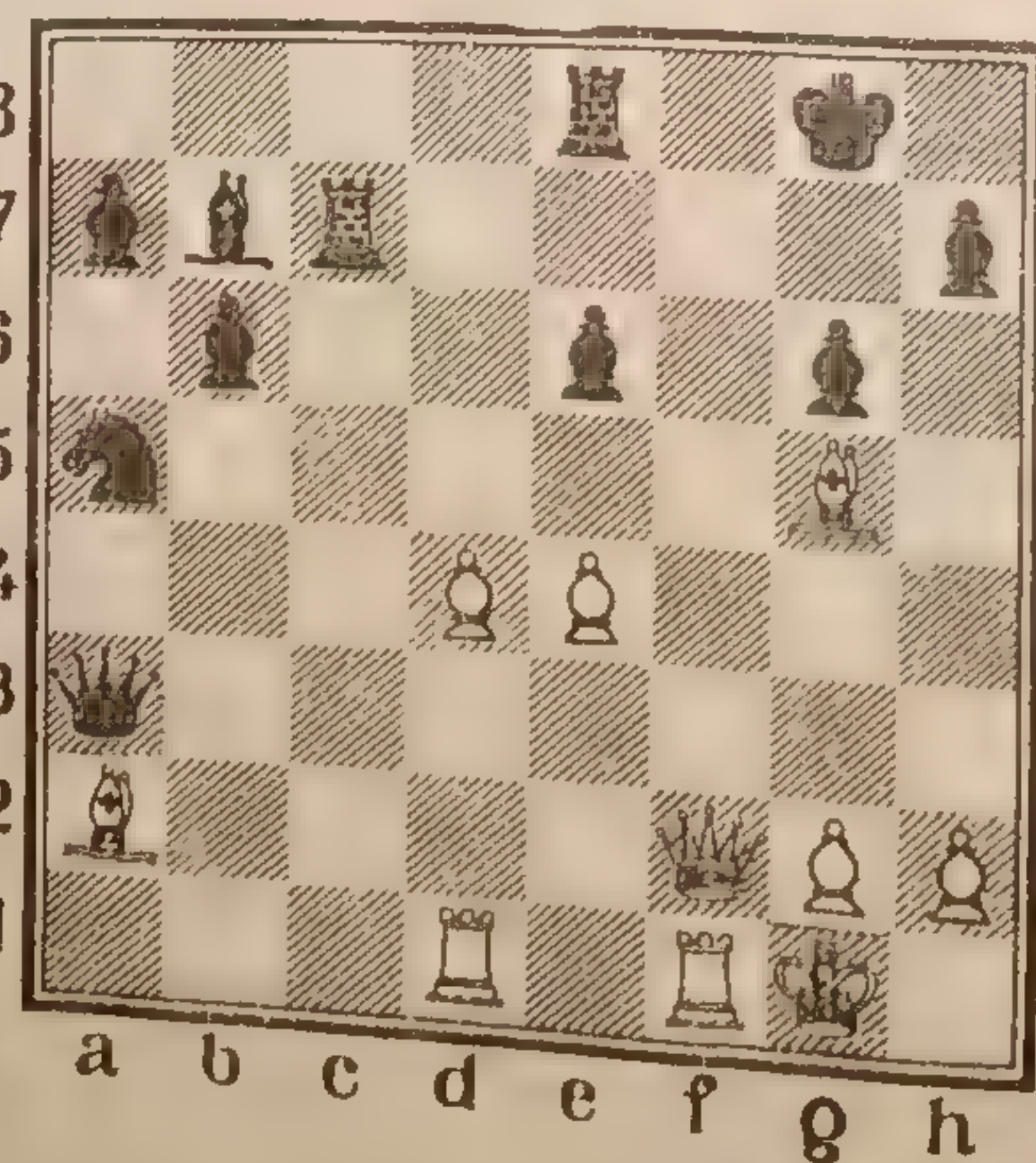
15. Cb1. (Белые парируют нападение на пешку d4, оставляя ход e4 — e5 как возможную угрозу.) 15...Лс8 16. Фd3 g6 17. Ca2 Фd7? (Сильнее было 17...Ke5 18. K:e5 C:e5 19. Lad1 с минимальным перевесом белых.) 18. Lad1 Ka5 19. Ch6 Lfe8.



20. Kg5! Фе7 21. f4 Фс7.



22. f5! C:g5 23. C:g5 Фс3. (Если 23...ef 24. ef Фс2, то решает комбинационный удар 25. C:f7+.) 24. fe fe 25. Фе2 Ф:a3 26. Фf2 Лс7.

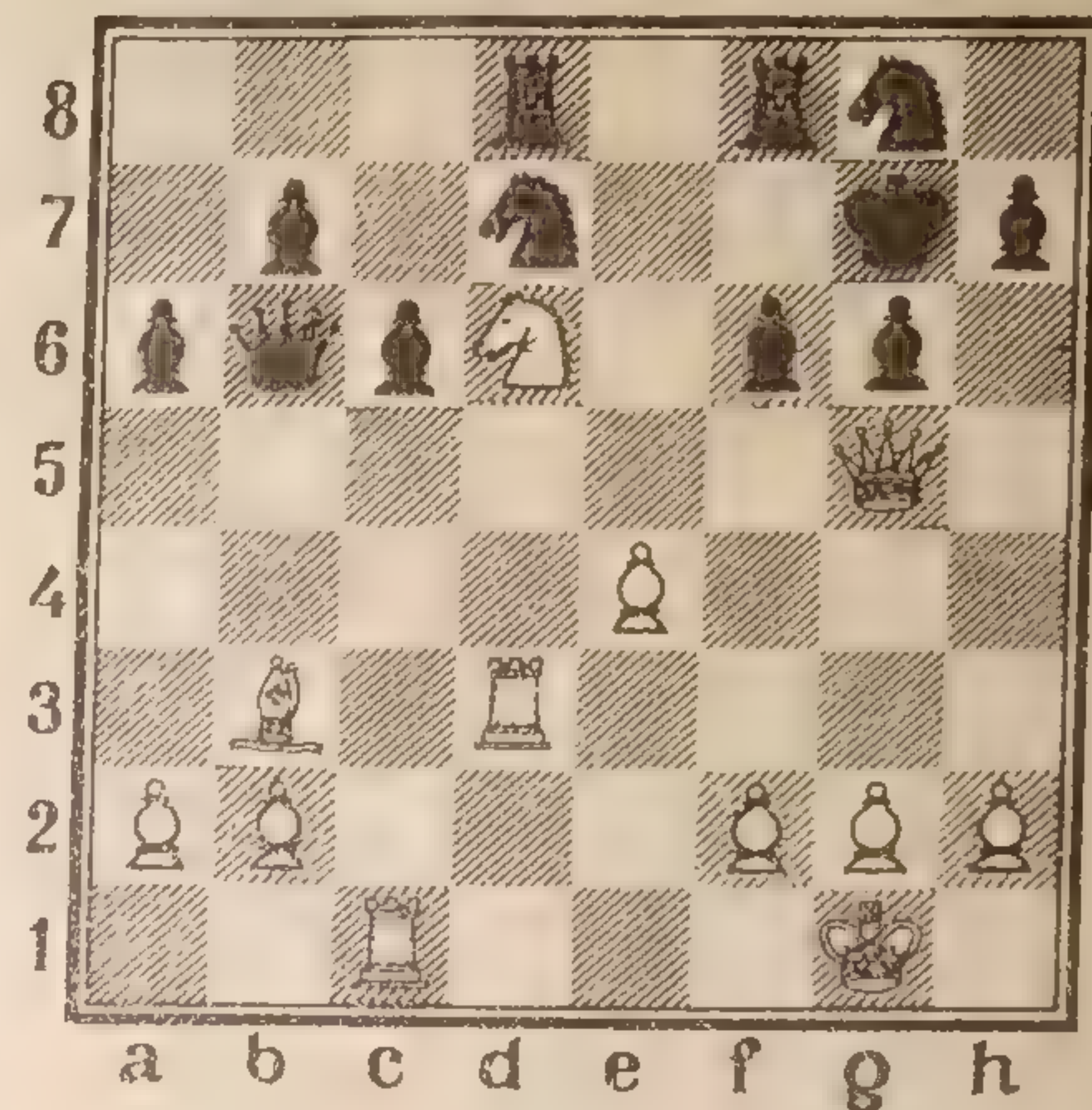


27. Лd3! Фd6 28. Cf4 Фе7 29. C:c7 Ca6. (На 29...Ф:c7 следовало бы 30. C:e6+.) 30. Cd6! Черные сдались. Партия отмечена призом «За красивую атаку».

Не скупимся, жертвуем!

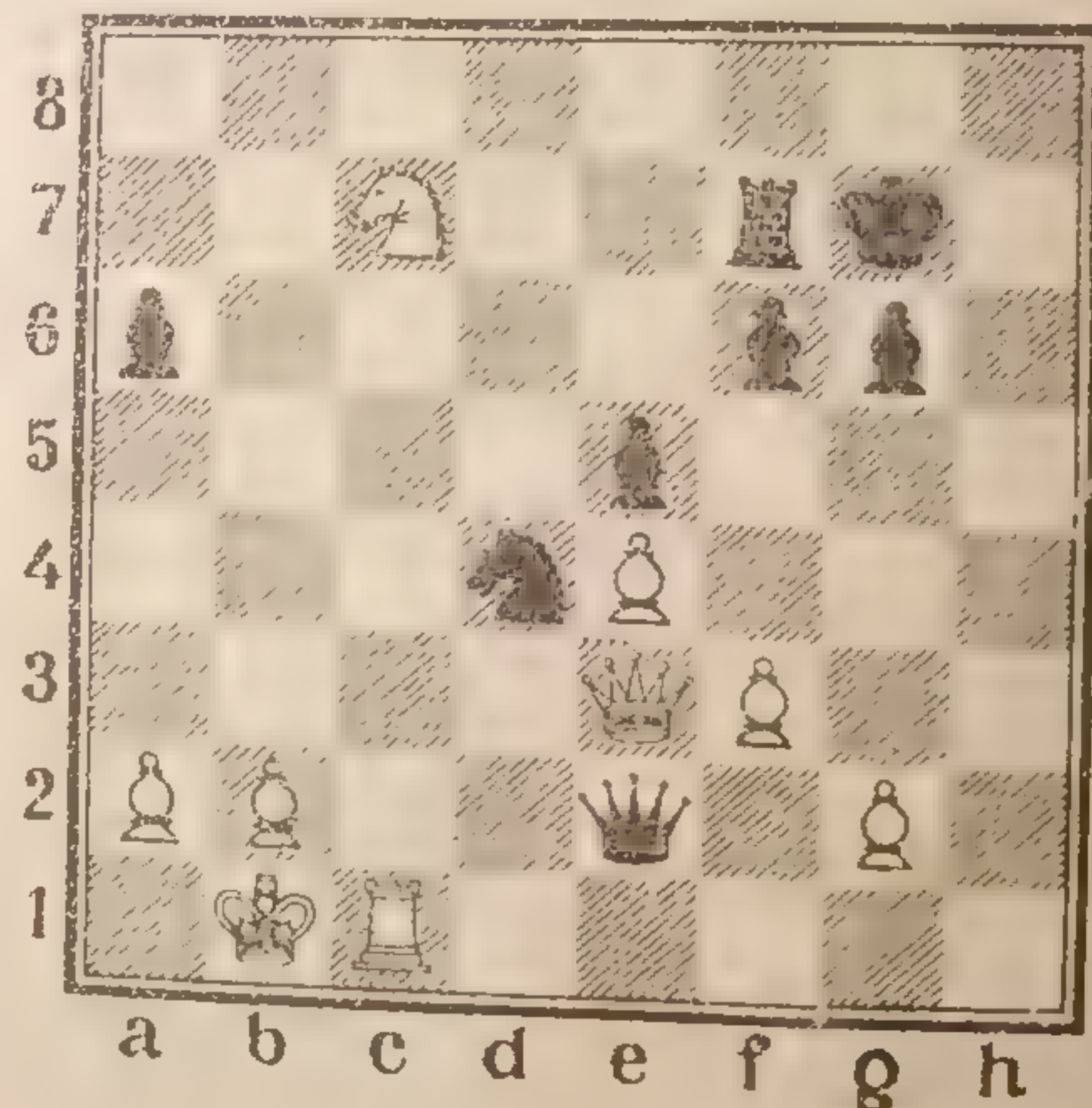
Два примера, когда на алтарь атаки приносится ферзь:

А. Алехин — Эм. Ласкер



1. Kf5+ Kph8 2. Ф:g6! Черные сдались.

Б. Спасский — В. Корчной



1. Ke6+ Kph7 2. Фh6+!! Черные сдались.

Приводим решения последних в этом году конкурсных заданий.

№ 17 (Э. Цеплер): 1. d7 Kpe7 2. Лd6 Kpd8 3. a6 Ла3 4. Kpf2! Лf3+ 5. Kpe2! Ла3 6. Kpe1 Ле3+ 7. Kpd2 Ла3 8. Kpe2! Ла2+ 9. Kpf1 Ла1+ 10. Kpf2 Ла3 11. Kpg2 Ла2+ 12. Kpg3 Ла4 13. Kph4 Ле4 14. a7 Ла4 15. Лh6 Kp:d7 16. Лh8 Л:a7 17. Лh7+.

№ 13 (И. Лазар): 1. Лg7+ Kpf1 2. Лb7 Лс8+ 3. Kpg7 Лс7- 4. Л:c7 b1Ф 5. Лf7+ Кр:g1 6. h8Ф Фb2+ 7. Лf6 Фb7+ 8. Kpg6 Фg2+ 9. Kph7 Фh2+ 10. Лh6.



Своеобразный итог...

Что же будет модно в 1991 году? Это ведь первый год последнего десятилетия XX века.

Мода как бы подводит итог и предлагает новые стили, а берет пластику из модерна, колорит — от мирискусников, фактуру — от прикладного искусства неевропейских народов.

Стили, а не фасоны царят в моде — аскетизм военного коммунизма в шинелях и кителе, оттепель 60-х («манная каша», пиджак с чужого плеча), клеши 70-х и плечи 80-х, бесчисленные джинсовые и вареные бумы. Приобретя колоссальный опыт, 90-е годы принимают все стили, но спокойно, без шума, отказавшись от кримплена, болоньи и ацетата. 90-е годы выбирают ткани из натуральных волокон. Исключение составляют лишь кожи и меха. Общества друзей животных во всем мире пропагандируют искусственный мех и кожзаменители, так что мы выступаем вполне в струе нового веяния, выпуская зимние пальто без меховых воротников.

Цвет — все оттенки пламени: от бледно-желтого до красно-коричневого; зеленый гороховый, фисташковый, теплые оттенки темно-зеленого; теплый серый (серый с розоватым или сиреневатым оттенком), жемчужно-белый; черно-белая графика.

Фурнитура — металл с налетом старины.

Силуэты — прямой и овал — для верхней одежды, прямой и прилегающий — в легком платье.

Длина — мини, около колена, до щиколотки.

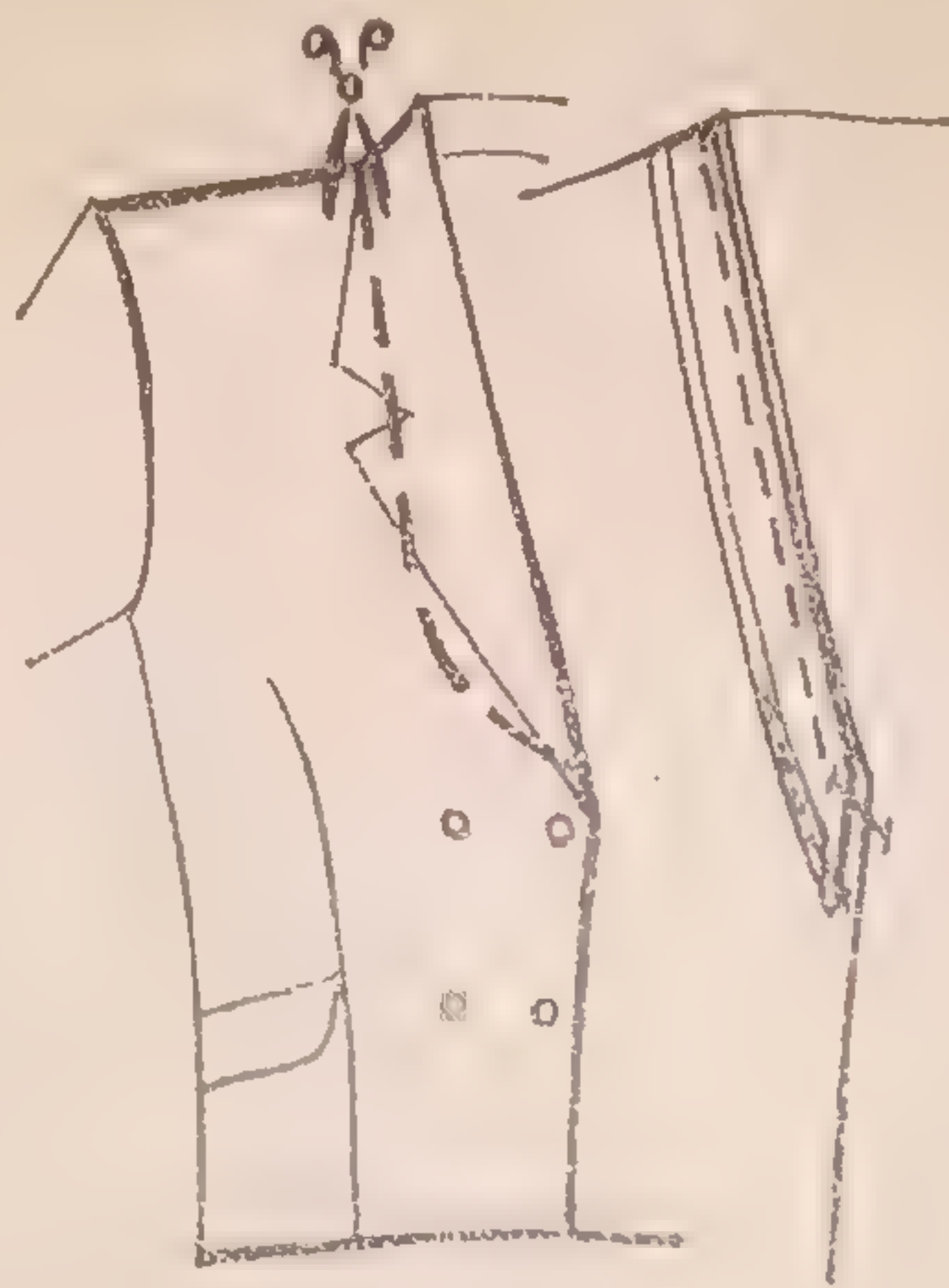
Клубный пиджак из папиного пиджака

Он вне моды или всегда в ней. Вам нравится образ Жанны Агузаровой? Во всяком случае,

нельзя не согласиться, что она оригинальна. А вам не кажется, что она следует девизу нашей рубрики — «Новое — это хорошо забытое старое»?

У вас в шкафу висит старый папин пиджак. Ну и что, что он на пять размеров больше, в этом что-то есть.

После того как пиджак побы-



вал в химчистке, наденем его и встанем перед зеркалом. Конечно, рукава длинноваты — сразу булавками подколем, лишнееотрежем, оставим 4 см на подгибку. Затем внимательно рассмотрим лацканы. Если отвороты потерялись, от них можно отказаться. Возьмите мел и начертите красивую линию борта (см. схему), она может быть плавная овальная или прямая V-образная. Горловину спинки оставим прежнюю.

Вырежем новую линию горловины с припуском 1 см на обработку. Из отрезанных низков рукава или из ткани в цвет выкроим обтачку горловины плечек и спинки.

Положим обтачку лицом к лицу, срезы к срезам, предварительно обработав отлетной срез обтачки. Прострочим, отвернем обтачку в сторону изнанки,





прометаем, проложим отделочную строчку на 1 см от края нитками в цвет пиджака.

Следующий шаг — пуговицы. Советуем сместить застежку на двубортную. Петли на левой полочке зашиваются с изнанки, а на правой полочке пробиваются новые петли под металлические пуговицы. Пуговицы можно приобрести в военторге. А если вышить на лацкане или на рукаве инициалы или эмблему, у вас получится настоящий клубный пиджак.

Ну как, здорово? Мне, например, нравится, не представляю свой гардероб без этой вещи. С джинсами и майкой — на лекцию, с клетчатой юбкой в складку — на экзамен или конференцию, а с белой рубашкой и шелковыми юбкой-брюками — в театр. Такой вариант пиджака подошел бы и молодым людям (см. эскиз).

Под рождество

Создадим себе праздник сами. Комплект из шелка, состоящий из широких брюк-юбки и блузки с романтичным воротником-пелериной. Если же вам брюки не по душе, предлагаем юбку-солнце с втаченными в пояс лепестками-клиньями.

Расход ткани на юбку-брюки 2 м при ширине 140 см, блузку — 2 м при ширине 140 см; на юбку с лепестками — 5 м при ширине 90 см.

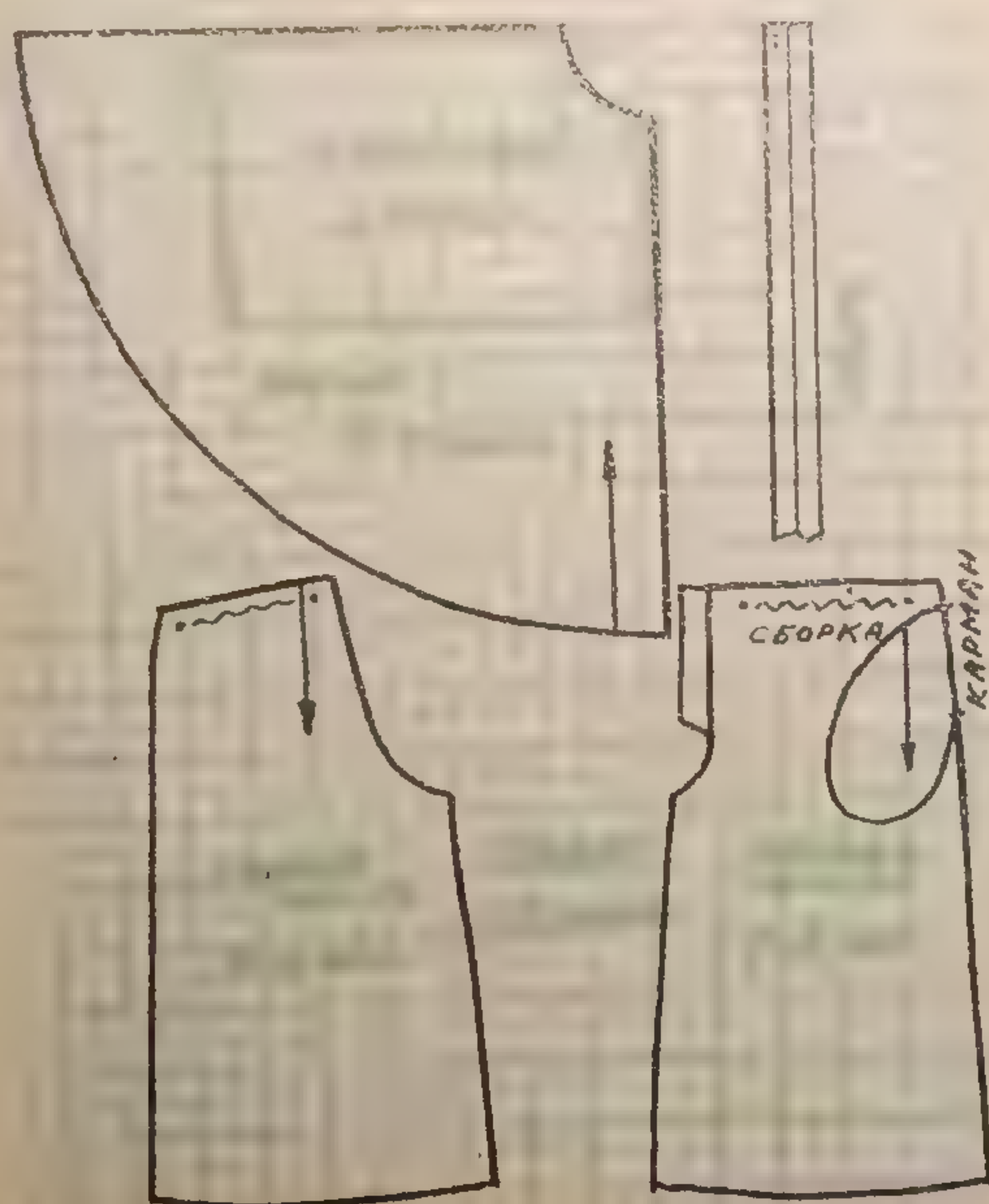
На этот раз мы решили попробовать новую подачу выкроек — в масштабе 1:10 (1 клеточка выкройки в журнале равна 10 см лекал в оригинале).

Перед началом переноса лекал на ватман нанесите сетку 10×10 см одним цветом, а затем еще промежуточную сетку 5×5 см другим цветом или меньшим нажимом. На такой лист можно переносить все наши выкройки, а затем через кальку переводить их для изготовления лекал.

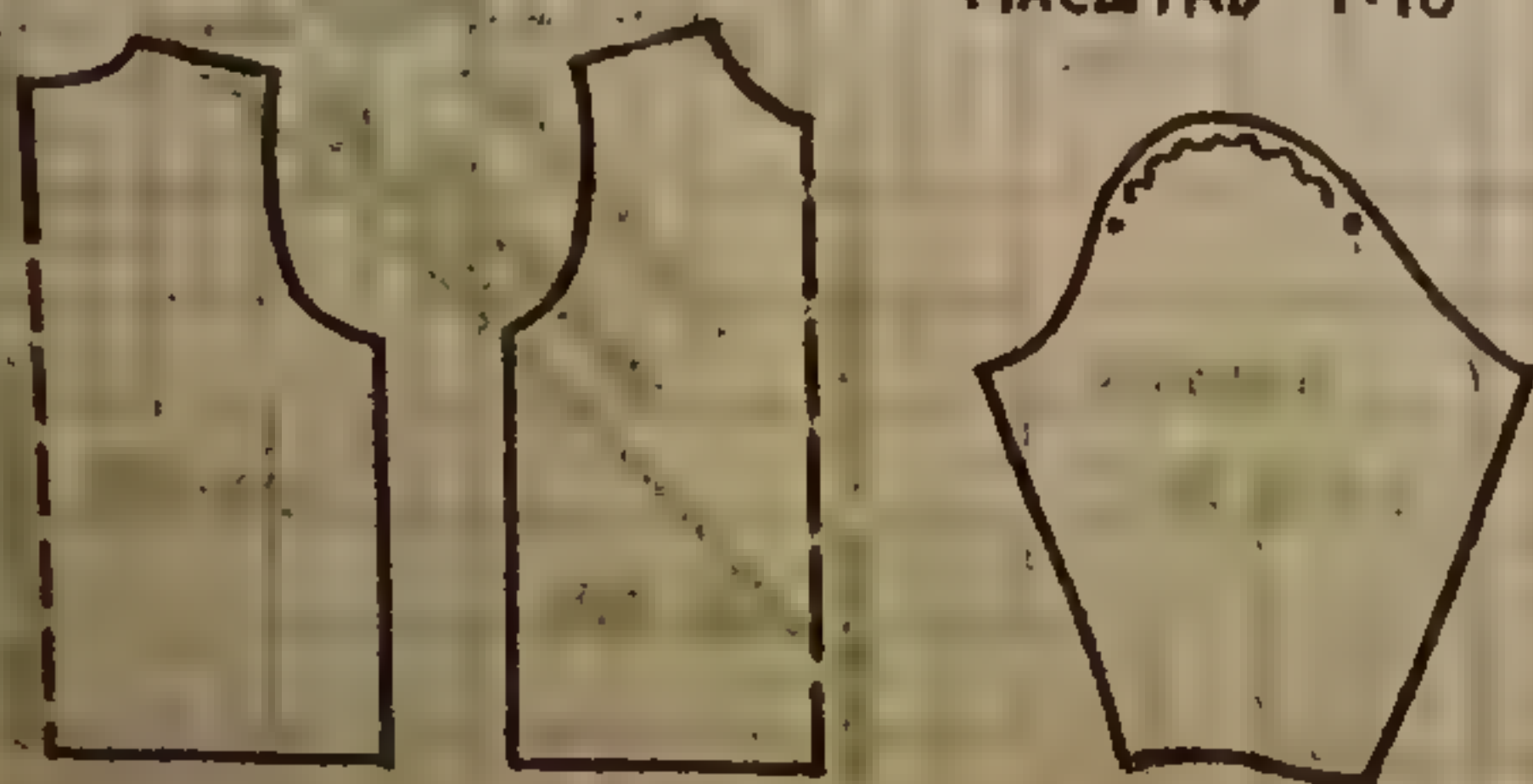
Выкройка дана на 48-й размер.

Удачи вам!

Виктория Андреевна



МАСШТАБ 1:10



Болит? — Помоги себе сам

Ведет профессор Мак-Иов-Риго

Продолжение. Начало в № 4, 6, 7, 9, 11 за 1989 год и в № 1, 4—7 за 1990 год

Лечим остеохондроз

1

Не проходит дня, чтобы ко мне не обратились с просьбой: убедите с позвоночника соли. И когда я терпеливо объясняю, что во-первых, даже самое мощное биополе не может разрушающе воздействовать ни на какие соли, потому что у этих двух материй различная природа;

во-вторых, если появление солей как результата нарушения обмена веществ любой из нас может и объяснить, и представить, то объясните мне — чтоб я мог это так же ясно представить, — куда деваться этим солям, на которые мы чем-то воздействуем? Ведь они — осадок, результат; они — тупик процесса; значит, требуется создать вокруг этих солей особую активную, агрессивную среду, иначе их не проймешь, не растворишь; а как же выжить в таком случае окружающим живым тканям, если внутри их столь агрессивная среда?

В-третьих, я никогда не видел — и это самое забавное — на позвоночнике солей, и потому не имею представления, о чем, собственно, идет речь; так вот, когда я все это терпеливо излагаю, на меня обижаются, полагая, что я валяю ваньку.

А между тем я говорю только то, что на самом деле думаю.

Суть дела не в солях. Суть дела — в дегенеративных процессах, которые в определенных условиях начинают развиваться в позвоночнике. Беда приходит извне. Разумеется, в том, что мы впустили ее в свой дом, — наша вина бесспорна. Мудрый живет в согласии

с природой — внешней и внутренней, — и потому страдает меньше глупца. И все же запомните этот универсальный закон: беда приходит извне.

2

Вначале договоримся о терминах и цели нашего урока.

В прежние времена болезнь, с которой мы намерены справиться, называлась остеохондритом. Здесь первая часть слова — ост — обозначает кость, вторая — хонд — хрящ, и третья — окончание ит — фиксирует наличие воспалительного процесса. (Из чего следует, что присутствие в медицинском термине окончания «ит» обозначает воспаление органа, названного в корне слова.)

Но в названии нашего урока термин несколько иной: остеохондроз. Появилось новое окончание. Оно означает, что процесс воспаления перешел во вторую стадию — перерождение тканей. В нашем случае — перерождение костной и хрящевой ткани. Например, артрит — воспаление сустава; артроз — воспаление сустава, сопровождаемое деформацией.

В этом уроке мы займемся частным случаем проблемы — воспалением костной и хрящевой ткани позвоночника. Значит — остеохондритом. Отчего же в заголовке — остеохондроз? Во-первых, потому, что это слово вам более привычно, оно на устах у всех (чуть заболела спина — «у меня остеохондроз»). Во-вторых, этим я как бы даю понять, что — в принципе — нет такого дегенеративного процесса в позвоночнике (более того — нет такой стадии этого процесса),

который бы не поддавался нашему лечению. Причем это относится ко всему диапазону болезни: от ужасающего горба — и до полной атрофии, когда — вследствие рассасывания костной ткани пораженные позвонки как бы размываются, от них остаются только следы бывших костных образований. Тело не знает амнезии (потери памяти), и если 1) наполнить его жизнью, животворной энергией, и 2) направленным воздействием устранить причину болезни, оно как бы возродится — и возвратится к норме.

Следовательно, хотя этот урок посвящен ликвидации болезни в ее начальной стадии, вы должны помнить, что в принципе та же методика годится и для остальных стадий, только для этого потребуются больше мужества, очень много сил и бесконечное терпение.

3

Теперь разберемся, отчего позвоночник болит и что с ним при этом происходит.

Из предыдущих уроков вы усвоили, что 1) болеть не должно нигде; что 2) болезненность точек при пальпации — это признак энергетических нарушений в определенной области; что 3) самопроизвольная боль в точках — это знак зарождения болезни; что 4) боль внутри тела означает: организм уже не в силах справиться с болезнью самостоятельно; что теперь на пороге 5) процесс дегенерации или разрушения органа.

Надеюсь, из этой схемы у вас не сложится впечатление, что человеческое тело — это нечто хлипкое и легко уязвимое. Я уже говорил — и не устаю повторять, — что наш организм на диво ладно сложен, его способность сопротивляться и приспосабливаться достойна восхищения, его саморегуляция всегда будет эталоном для конструкторов самых мудрых машин. Но даже при этих похвалах есть орган, который можно выделить особо, назвать первым. Это — позвоночник.

У него всегда была репутация самой прочной, самой надежной и наименее уязвимой части тела. Ведь не зря во многих языках его называют хребтом. Становой хребет тела, его оплот, его опора — лучше

ражен любой орган или система — пусть все они, стараясь поддерживать равновесие, опускаются на менее энергоемкие уровни — лишь бы сохранить жизнь, бытие, существование, — позвоночник держится дольше всех, отступает последним, потому что позицию, которую он уступил, вернуть трудней, чем какую-либо иную.

В общем, всегда считалось, что на позвоночник можно положиться.

Конечно, никакой позвоночник не застрахован от ударных травм. А если каждый день по многу часов держать его в уродливой позе — он приспособится к этому прокрустову ложу со всеми его энергетическими и дискомфортными издержками. Наконец, если организм ослаблен настолько, что рухнули все иммунные заслоны, — позвоночник может пострадать от удара инфекции, которая обычно ему не страшна. Вот когда возникают спондилезы и сколиозы, кифозы и лордозы.

Поэтому запомним простейшие принципы:

1) Если мы не замечаем своего позвоночника — значит, наша энергетика находится как минимум в удовлетворительном состоянии.

2) Если ощущаем — хотя бы периодами — в позвоночнике легкую боль, — значит, мы находимся в состоянии хронического утомления.

3) Постоянная боль и скованность в позвоночнике — свидетельство хронического переутомления.

Отсюда напрашиваются следствия:

1) Боль в позвоночнике вовсе не означает наличие остеохондроза (-ита). Может быть, достаточно отдохнуть (желательно — с подключением приятных физических нагрузок) — и проблема исчезнет.

2) Отсутствие болей в позвоночнике вовсе не означает, что он в порядке. Привычный сколиоз (боковое искривление), привычный кифоз (искривление кзади, горб), привычный лордоз (искривление кпереди) и т. д. во время прилива энергии утрачивают болезненность, хотя конституционно не меняются. Значит —

3) Привычные искривления

позвоночника не исправляются энергетической работой. Для их ликвидации требуется специальное комплексное воздействие.

4

Позвоночник требует особого внимания.

Почему?

Через него проходит главный энергетический канал тела.

В самом начале курса мы уже говорили о двух уровнях энергии: 1) возобновляемой, которой мы пользуемся для всех своих действий в повседневной жизни, и 2) основной, которая обеспечивает собственно жизнь нашего тела. Основная энергия тоже может быть востребована на «потребу дня», но это происходит в особых случаях: во время болезни, во время тяжелого дистресса, в экстремальных ситуациях, — собственно говоря, всякий раз, когда вопрос стоит о жизни и смерти. Нетрудно догадаться, что речь идет о двух качественно разных формах энергии. В первом случае — это волна, во втором — поле.

Это слишком специальная тема, чтобы ее здесь рассматривать. Для нас же важно одно: энергетический канал, который проходит через позвоночник, является общим для обеих энергетических форм. Это не только канал, это и своеобразный трансформатор, переводящий энергию из одной формы в другую. Когда он начинает барахлить, мы становимся уязвимыми для многих напастей, потому что организм при этом утрачивает целостность, его энергетическая система оказывается разлаженной, и как следствие этого:

1) в каждом органе просыпается немыслимый в иных обстоятельствах эгоизм, каждый орган начинает тянуть одеяло на себя, короче говоря — спасайся, кто может;

2) компенсаторные функции перестают работать;

3) регенерация деформируется, становится избирательной, начинает обслуживать практически лишь одну задачу: жизнеобеспечение.

Мораль: пока позвоночник в порядке, любую беду — от локальной до всеобщей — организм встречает, как и положе-

но нераздельной целостности, сосредоточенным, целеустремленным, слаженным встречным усилием; если позвоночник поражен — организм становится восприимчивым к любому удару, а жизнь — зависимой от случая, потому что теперь нет у нее универсального энергетического щита и любой удар — в нормальных обстоятельствах безопасный — может оказаться смертоносным.

Следовательно:

1) пока ваш позвоночник в порядке, вы можете быть уверены, что весь организм поддерживает и подпитывает энергией любой пораженный орган;

2) даже профилактически обрабатывая позвоночник, не сомневайтесь, что через его посредничество вы помогаете любому пораженному органу тела;

3) воздействуя на позвоночник, вы напрямую восполняете основной энергетический фонд.

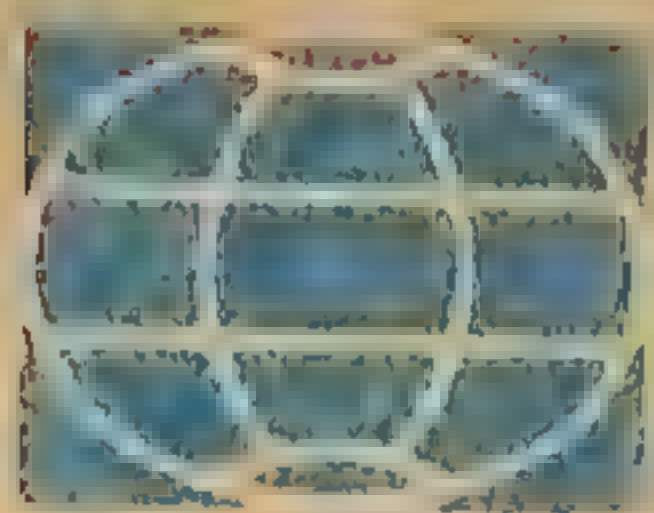
Иначе говоря — работа на позвоночнике универсальна.

(Впрочем, как и работа на любой точке тела. Но работа на любой точке универсальна только в принципе, работа же на позвоночнике универсальна по своей сути.)

Значит ли это, что достаточно заниматься одним позвоночником — и все будет в порядке?

Разумеется, нет. Работа на позвоночнике — работа профилактическая. Лечение через его посредство — путь окольный. Если есть контрольная цель и вы знаете, как ее достичь, лучше бить прямо в цель. Конечно, если у вас болит горло и вы будете воздействовать на позвоночник — горлу станет легче. Но не обязательно сразу. Будет повышаться энергетический уровень — и соответственно улучшаться ситуация во всех органах. И в здоровых, и — прежде всего — в больных. А вот если вы лечите конкретно, то есть 1) снимаете с горла местное воспаление и 2) гоните на пораженные места свежую энергию, — то излечение становится быстрым и радикальным.

Продолжение следует

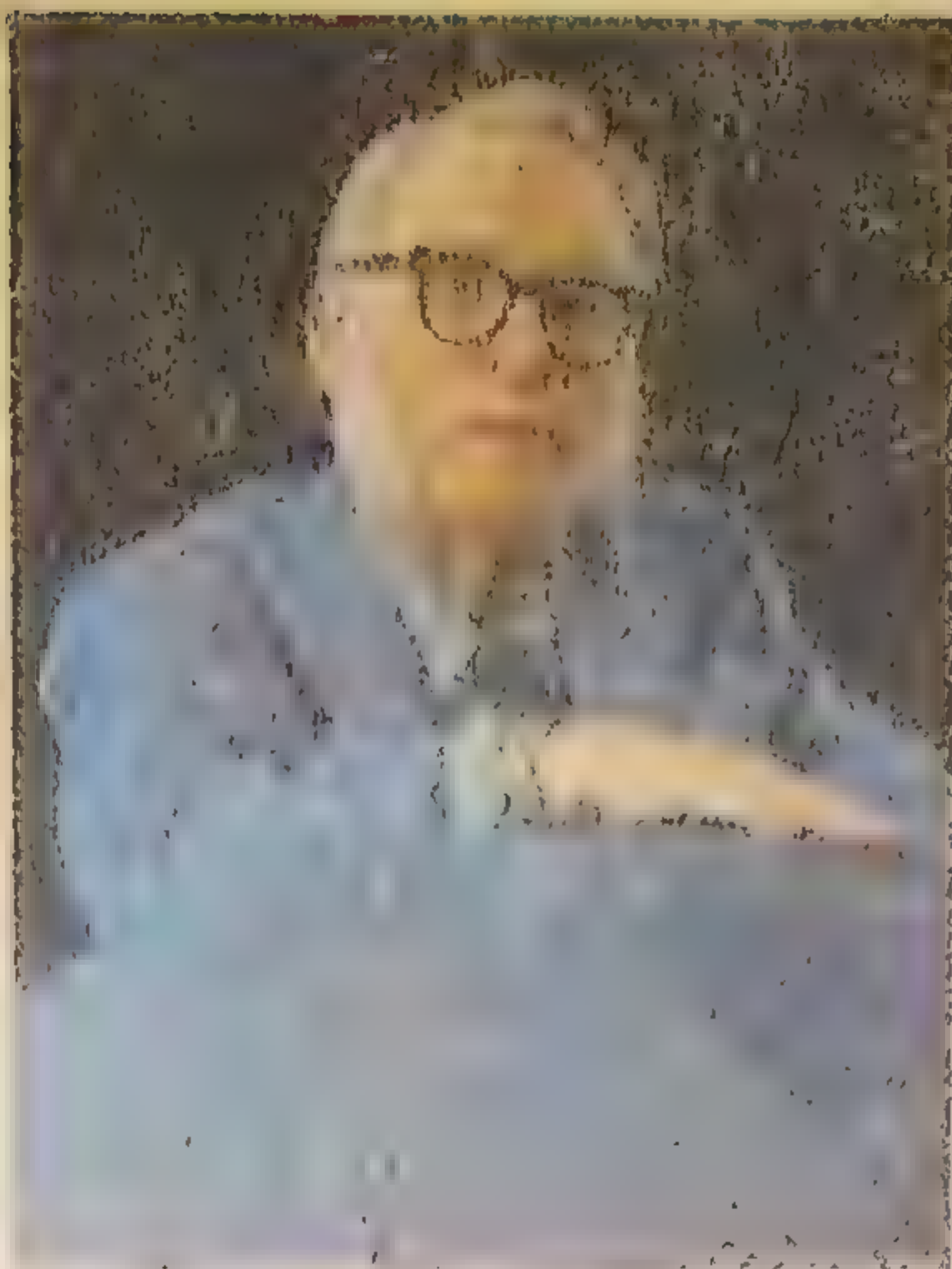


Папа и «тарелки»

В переломный 1917 год трое португальских ребятишек были поражены картиной, как им показалось, «вращающегося солнца». При этом им была сообщена некая важная информация, истолкованная как сообщение Богородицей Третьего секрета Фатимы (Фатима, молодая португалка, которой в начале нынешнего столетия регулярно являлась Дева Мария). Суть этого таинственного послания, факт которого никогда не отрицался, тут же оказалась засекреченной католической церковью, получившей в данном вопросе информационную монополию. Несколько лет назад Иоанн Павел II еще раз публично подтвердил, что никогда не обнаружит секрет Фатимы из-за опасения вызвать нездоровый ажиотаж. Остается пока только гадать, что за контакт состоялся у невинных отроков португальских.

О гуманоидах говорят...

Антонио Дзикики, президент Европейского совета по ядерным исследованиям, обижен на неконтактность предполагаемых пришельцев: «Если они способны достигать нашей планеты, то наверняка принадлежат к развитой цивилизации. Тогда почему они не предупреждают нас о своих визитах заранее? Пришельцы могли бы



разработать систему радиооповещения».

Гораздо более скептичен, что в принципе странно, известный фантаст Айзек Азимов, который расценивает сообщение о пришествии гуманоидов в город Воронеж как «грандиозную шутку». «Правда, — отмечает Азимов, — в человеке живет сильная вера в существование других форм разума, в противном случае никто бы не читал моих романов».



ГРАФИКА ВЛАДИМИРА БУРКИНА

Армия и НЛО

После нескольких месяцев молчания представители бельгийских ВВС согласились предоставить информацию о факте полета над территорией страны неопознанного летающего объекта в ночь с 30 на 31 марта. Выяснилось, что два истребителя-бомбардировщика «Ф-16», наведенные наземными радаром, преследовали «цель» в течение почти часа. Из-за темноты пилоты не имели возможности визуально наблюдать объект, однако бортовые РАС зафиксировали удивительное явление. Как только НЛО оказывался в поле зрения радара, он резко менял скорость и высоту полета. В течение нескольких секунд скорость возросла с 280 до 1800 км/ч, причем не было зафиксировано ударной волны, характерной для прохождения звукового барьера. По мнению начальника оперативного управления штаба бельгийских ВВС, установленные характеристики «цели» превосходят возможности всех современных самолетов. Никаких иных комментариев сделано не было.



ИСТОРИЯ РОКА

По другую сторону океана

Хотя к концу 50-х преимущество американских рок-н-роллеров во всем мире было неоспоримо, но и в других странах новая музыка находила все больше и больше поклонников. Музыканты Старого Света (в данном случае Великобритании) стали работать в ключе своих заокеанских кумиров и постепенно вышли на международный уровень. Началось формирование национальных рок-сцен.

Свято место пусто не бывает. Возможность добиться быстрой и легкой популярности, а также новизна рок-музыки привлекали

к ней все больше исполнителей. Но история оставила нам лишь несколько имен, оказавших огромное влияние на дальнейшее развитие британской рок-сцены.

В Англии рок-н-ролл — в основном его ритм-энд-блюзовое ответвление — начал отсчет во второй половине 50-х годов.

Одного из самых влиятельных музыкантов этого периода звали Алексис Корнер. Он родился 19 апреля 1928 года в Париже. Его мать была гречанкой, а отец — австрийцем. Детство провел во Франции,

Швейцарии и Северной Африке, и лишь в 1939 году семья Корнера переехала на жительство в Англию. С раннего возраста Алексис живо интересовался негритянской музыкой. Но музыкальную карьеру Корнер начинал в роли диск-жокея военной радиостанции.

В 1947 году Алексис предпринял первую попытку сольных выступлений, выбрав для этой цели небольшие гамбургские клубы, где он исполнял стандартный блюзовый репертуар в духе Билла Брунзи. Обратившись в Великобританию Корнер вернулся в составе группы Криса Барбера, с которой играл в течение двух лет; после чего попробовал еще раз пробиться самостоятельно. Но время его еще не пришло.

Алексис продолжал набирать опыт — работал в качестве сессионного музыканта и сопровождал во время английских турне таких американских звезд, как Мадди Уотерс, Мемфис Слим и Литтл Бразер Монтгомери. Потом Корнер пробовал играть скиффл с Кеном Колайером и почти шесть лет подрабатывал от случая к случаю в составе известного вокалиста Цайрила Дэвиса.

В 1957 году дебютировала его первая группа «Алексис Корнер Брек Даун Групп». Это был прообраз его на шумевшего состава «Блюз Инкорпорейтед», оставившего о себе след в мировой истории тем, что в группе играло огромное количество будущих звезд рок-н-ролла. Специализированная пресса назвала этот состав «Университетом Корнера» и была права.

Приведем несколько имен: Мик Джеггер, Чарли Уоттс, Лонг Джон Болдри, Грэхэм Бонд, Джинджер Бэйкер, Дик Хекстал-Смит, Джек Брюс и Эрик Бёрдон. Именно у Алексиса Корнера все они получили тот идейный заряд, который позднее в полной мере реализовали «Роллинг Стоунз» и «Энибалз».

Ученики обошли своего учителя, но Корнер продолжал работать, в 70-х он записал несколько топ-синглов; время от времени проводил небольшие турне, играя блюз-роковый материал. Его последнее выступление состоялось на Кембриджском фолькфестивале в 1983 году.

1 января 1984 года Алексис Корнер умер от рака легких. Самой большой наградой его жизни стал титул «отца белого блюза», который он разделил с другим культовым музыкантом — Джоном Мэйэллом.

Как никто другой, Джон Мэйэлл сумел совместить блюзовые интонации с электрическим звучанием рок-музыки. Мэйэлл не ограничивался исполнением одного только блюзового материала и с удовольствием синтезировал его с самыми различными стилями и течениями. В числе его интересов были: кантри, рок, джаз, соул, поп и госпел. И так уж получилось, что именно Алексис Корнер заметил подающего надежды гитариста и пригласил в Лондон, оказал ему протекцию.

Джон Мэйэлл родился 29 ноября 1933 года в городке Макклзфилд в семье, где кумиром был джаз. Отец Мэйэлла привил ему любовь к блюзу, и к 13 годам Джон повсюду играл на гитаре и банджо, поражая своих сверстников. В 1950 году он создал первое блюзовое трио, но музыкальные опыты пришлось оставить — три года гитаристу пришлось провести в армии.

Лишь в 1955 году в Манчестере он смог создать первый стабильный состав — «Пауэрхауз» с басистом Джоном Мак-Ви, гитаристом Берни Уотсоном и ударником Кейтом Робертсоном.

Позднее этот коллектив переименовался в «Блюз синдикат». Состав синдиката менялся от пластинки к пластинке, и, подобно Корнеру, Мэйэлл дал путевку в жизнь огромной массе рок-н-ролловых талантов. Среди них: Эрик Клэптон, Питер Грин, Мик Тэйлор, Киф Хартли, Энди Фрэзер, Джон Хайзмэн, и многие другие, чьи имена нам прекрасно известны.

Коллективы Мэйэлла не имели особого коммерческого успеха (не считая разве что диска «Crusade», попавшего в Топ 10), но Мэйэлл, несмотря на это, был и остается одним из наиболее уважаемых музыкантов на мировой рок-сцене. Выпустив более пятидесяти пластинок и

сборников, Джон по-прежнему продолжает появляться на сцене, играя блюзовый и джаз-роковый материал.

И Корнер и Мэйэлл остались в рок-истории как люди, внесшие большой вклад в развитие и создание британской рок-сцены. Но коммерческим успехом по большому счету мог похвастаться лишь один человек, начинавший свою карьеру в далекие 50-е. Речь идет о «вечнозеленом» Клиффе Ричарде.

Ричард — это своеобразный ответ Великобритании на феномен Элвиса Пресли. Правда несколько запоздалый, но тем не менее удачный. Клифф (его настоящее имя Харри Уэбб) родился 14 октября 1940 года в индийском городе Лакнау. В возрасте восьми лет вернулся вместе с семьей на Британские острова, в Лондон. В школе юный Уэбб стал выступать с группой «Куинтоунс». Казалось, что музыка не будет основным делом жизни (Харри готовился к карьере бухгалтера). Но после школы он стал вечерами петь на танцах, и женская часть аудитории очень восторженно реагировала на красивого, уверенного певца. Предложения не заставили себя ждать.

Басист «Дрифтерс» Иэн Сэмвелл написал для него первый сингл «Move It», и эта песня стала бестселлером летом 1959 года. Британия обрела своего мини-Элвиса и не замедлила причислить его к числу своих рок-н-ролловых героев.

Вероятно, консерватизм англичан сыграл в становлении Клиффа Ричарда не последнюю роль. Островитяне с трудом примирились с тем, что новая музыка родилась за пределами их королевства, и, обретя своего рок-н-роллера, не дали ему упасть. За последующие шесть лет Клифф записал 42 песни (!), попавшие в британский хит-парад! Из них семь добрались до первого места...

Успех у широкой публики отразился на творчестве певца, и, стараясь не потерять его, он постепенно сместил область своих музыкальных интересов от рок-н-ролла до поп-продукции. Совсем другое дело —

«Шэдоус», сопровождающий состав Ричарда.

Когда в 1958 году Клифф искал группу для того, чтобы отправиться в турне, он пригласил ребят из «Дрифтерс». После турне с ним остались лишь гитарист Хэнк Мэрвин и гитарист Брюс Уэлч. Другими участниками будущих «Шэдоус» стали басист Терри Джет Харрис и ударник Тони Михэн, практиковавшие прежде в «Вайперс» и «Мост Бразерс». Своеобразная «вибрирующая» гитарная игра — отличительный знак «Шэдоус». В 1959 году они выпустили первый самостоятельный сингл «Воскресный танец», а уже следующий сингл — инструментальный номер «Апач» достиг первого места!

По сути дела, в конце 50-х «Шэдоус» были первыми предвестниками бит-революции.

В конце 50-х еще не функционировало, но уже нарождалось целое поколение британских рокеров, через каких-либо пару лет потрясших весь мир.

Безумный Скримин Лорд Сатч уже вынашивал планы китчевых выступлений и в 1958 году сформировал свой первый состав «Сэвэйджес» (кто знал, что там будет играть Ритчи Блэкмор?). Именно где-то здесь берут начало всемирно известные кошмарники Элиса Купера...

Кто еще? О. К. — Джон Лонг Болдри, Джим Капальди, Джо Кокер, Цайрил Дэвис, Дэйв Эдмундс, Джордж Фэйм, Крис Фарлоу, Джерри энд Писмейкерс...

Трудно перечислить всех, кто в эти годы только обретал первые навыки рок-игры, но эти опыты не прошли даром — последующие десять лет известны в рок-истории как «Британское вторжение». И началось оно с рождения бита. Но об этом в следующий раз...

Алексей Сидоров

Продолжение следует

Играете ли вы в преферанс?

С этим вопросом мы обратились к студентам нескольких московских вузов. Какие же ответы были получены в результате нашего импровизированного социологического исследования?

Более 40 процентов опрошенных восторженно сообщили, что преферанс — их самая любимая игра и что в нее они играют и дома, и на отдыхе, и в общежитии, и... на лекциях.

«Мы бы рады, — отвечали на наш вопрос остальные, — да где же научиться?..» И действительно, литературы по правилам игры в преферанс днем с огнем не найдешь, а для друзей, умеющих играть, обучение — горький труд, да и не каждый согласится. Одним словом, тот случай, когда есть желание, а нет возможности.

И нам стало ясно, что возникший немногим более века назад преферанс пользуется в современной студенческой среде невероятно большой популярностью. Да это и не случайно. Ведь тактика и возможности преферанса сравнимы разве что с шахматами. Он без сомнения может быть отнесен к разряду высокоинтеллектуальных игр.

Незаслуженно обиженный клеймом «азартности», он был причислен к играм «вне закона». Наш журнал решил первым вступить за честь этой замечательной игры.

В материалах, посвященных преферансу, мы планируем рассказать нашим читателям о правилах, начиная с азов; дадим советы, разъясним важнейшие заповеди, приведем примеры, а также поведаем о нескольких разновидностях игры.

Если вас заинтересовало наше предложение — напишите нам. Публикация о преферансе сможет появиться в журнале только с вашего одобрения.

Ждем ваших писем.

А. Гольдбурт



Хаус-мьюзик из Чикаго



Для начала познакомьтесь с лапидарным определением из будущих рок- и поп-энциклопедий. «Хаус-мьюзик — это стиль, который город Чикаго подарил всему миру, предварительно обобрав весь свет». Не ясно. Тогда прибегнем к метафоре: «Хаус-мьюзик — это нервное окончание музыкально-электронной цепочки: синтезатор — компьютер — сэмплер». Ну а если и художественное видение проблемы не рассеяло некоторого недоумения, придется процитировать, разумеется, без ссылки на первоисточник одного из пионеров этого направления в поп-музыке — американского диск-жокея Франки Наклса: «Если при этих звуках тебя, приятель, не тянет плясать — значит, ты уже покойник!»

Ну, теперь, кажется, все встало на свои места. Хаус-мьюзик — это стопроцентное электронное звучание (не путать с электрическим), это гипнотический ритм 125 ударов в минуту, это революция в музыке, которую не заметили в некоторых концах планеты только по той причине, что в сфере рока

На снимках: Адамски, лидер британской ветви хаус-мьюзик, солистка группы «Black Box» Катрина.

и «попса» революции случаются чуть ли не каждый день. Девиз этого стиля соответствует программе-минимум любой захудалой дискотеки: «Отплясывайте, ноги». Мозг, сердце, а также пламенный мотор всего вышеозначенного стиля — электронный композитор и аранжировщик — сэмплер — чудо, сокрытое в затемненных недрах звукозаписывающих студий. Эта компьютерная «музыкорубка» преобразует в заданном ритме хаус-мьюзик заимствования из любых самых популярных мелодий. Можно даже из «Лунной сонаты».

Кстати, сам стиль родился как б... из банального юридического казуса. В, казалось бы, непробиваемой и непроницаемой системе «копи райт» была обнаружена обидная зияющая дыра. В 1987 году группа злоумышленников, скрывавшаяся под групповой кличкой «M/A/R/S», при помощи сэмп

дери и банальной ловкости рук выпустила в свет песенку «Pump Up the Volume», представляющую из себя некий «коллаж» почти тридцати заимствованных отрывков. Вспыхнул скандал, пострадавшие песенники требовали возмещения материального и морального ущерба. Но не тут-то было. Выяснилось, что минимальные кражи отдельных кусков музыкальных фраз законом не караются, так сказать, с миру по нитке — кому-то прибыльная песенка.

В образовавшуюся в авторском законодательстве щель устремился целый легион программистов-композиторов, которые принялись споро подниматься по ступенькам разных хит-парадов. Беспристрастная статистика свидетельствует, что, например, в Великобритании за последние три-четыре года наибольший коммерческий успех выпал на долю дисков с записями, как вы уже догадываетесь, сделанными в технике хаус-мьюзик: 1987-й — «M/A/R/S» с «Pump Up the Volume», 1988-й — «YAZZ» «Only Way is Up». Наконец, в прошлом году на авансцену вышла группа «Black Box» с песенкой «Ride on Time», которая почти шесть недель возглавляла английские хит-парады.

Между прочим, последняя группа оказалась к тому же

итальянской. Итальянская группа на вершине популярности в англосаксонском мире! Невиданно! Почти в это же время чудо японской инженерной мысли — сэмплер помог совершить прорыв в Америку бельгийским музыкантам. Представляете, как удивились заведующие чикагских дискотек: «Бельгия? А где это?»

Правда, у новых музыкантов электронщиков не сложились отношения с прессой. В лучших застойных традициях английские «Сан» и «Дейли миррор» обозвали новый стиль «наркотиком» и «домом ужасов», чем и возбудили дополнительно любопытство тинейджеров, утроив количество публики в дискотеках. Но тут опомнился закон. Группа консервативных депутатов во главе с Брайтом добилась принятия в английском парламенте специальной резолюции, запрещающей проведение крупномасштабных праздников хаус-мьюзик, собиравших тысячи внуков «Битлз». Отныне организаторов подобных сборищ ожидает штраф в 200 тысяч фунтов.

Это в Великобритании, а на другом берегу Атлантики два молодых дарования — Мэй и Эткинс продолжают свои эксперименты по созданию технохауса. Нынче без технологии в музыке никуда!

Михаил Александров

«Эрконс» объявляет конкурс «Символ»!!!

Международный эколого-рекреационный консорциум «Эрконс» — это значит: экология? — здоровье. природы!!

рекреация? — здоровье человека!!

консорциум? — объединение сил и средств независимых предприятий и фирм!!

«Эрконс»??? — объединение 35 советских и 15 зарубежных предприятий и фирм во имя возрождения гармонии Природы и Человека!!

«Эрконс» — восстанавливает естественную природу и тем самым создает идеальные условия для отдыха, туризма. «Эрконс» — открыт для новых участников, и первым шагом вхождения в наше общее дело станет ваше участие в конкурсе на символику «Эрконса»!

Предлагайте свои решения!

Выбор способа выражения идеи символа за вами: рекламный плакат, сувенирный вымпел, значок, брелок, видеоклип, мелодия, песня, стихи, проза, рисунок, живопись, скульптура, документальная и художественная фотография, мультфильм, карикатура...

Главное — ярко выразить идею «Эрконса»: возрождение Человека Природой и возрождение Природы Человеком! Победители встретятся в Москве и Лос-Анджелесе в составе международной группы и будут участвовать в коллективной разработке окончательного варианта символики «Эрконса» совместно с профессиональными художниками, композиторами, дизайнерами и другими специалистами. Не забудьте сообщить свой адрес, телефон, а также свои предложения по сотрудничеству с «Эрконсом»!!! Надеемся видеть Вас среди членов «Эрконса»!!!

Справки по телефону: 963-35-89.

Наш адрес: 121249, Москва, Кутузовский проспект, д. 2, гостиница «Украина», консорциум «Эрконс» (конкурс «Символ»).

Вице-президент «Эрконса»
Игорь Сердюков

ДРУЗЬЯ ПО ПЕРЕПИСКЕ

Сенсация рубрики!

Нами получены — впервые и сразу два! — письма из Ирана.

Обоим нашим иранским читателям по 19 лет. Одного зовут Берюз, другого — Аболфаз.

Молодые люди хотят переписываться с советскими студентами на английском языке.

Учитывая особенности этой страны, мы хотели бы передать адреса иранских юношей персонально тем, кто хотел бы с ними вступить в переписку.

Пишите в редакцию с пометкой на конверте «Друзья по переписке — Иран». Пожалуйста, в своем письме немного расскажите о себе и обоснуйте: поче-

му мы не стали сразу печатать адреса иранских читателей.

24-летняя аргентинка Валерия, увлеченная русской культурой и языком, хотела бы установить дружеские отношения со студентом (желательно из Сибири и Ставрополя). Валерия обещает содействие в установлении контактов со своими друзьями в Буэнос-Айресе всем написавшим ей (объявление оплачено).

Valeria Toscano
Garibaldi 335, 6 to, piso «B»,
(1878) Qilmes,
Pcia. de Buenos Aires
Argentina

MICK JAGGER

П
О
С
Т
Е
Р

СЕМ



чело-

единение
всисимых

единение
убежных
во имя
и При-

авливает
у и тем
ные ус-
туризма.
для но-
вым ша-
е общее
астие в
ку «Эр-

щения!
ражения

и: рек-
енирный
ок, ви-
ня, сти-
ивопись,
альная и
графия,
ра...

ыразить
ождение
возрож-
еком!

в Мос-
в составе

ы и бу-
дектив-

чатель-
ки «Эр-
профес-
иками,
инерами

тами.
ь свой
е свои
удниче-

среди

Москва,
г. Л. 2,
консор-
онкурс

онса»

РЕКЛАМА

«ТБС»-АСКО: как стать бизнесменом?



Стремительный и уверенный взлет к самым высоким орбитам международного бизнеса, коммерческой и предпринимательской деятельности гарантирует «Технологическая школа бизнеса» («ТБС») — учебно-методическое подразделение Ассоциации внешнеэкономического сотрудничества коммерческих

организаций СССР — АСКО. Семинар-практикум «ТБС» — АСКО открывается на страницах «Студенческого меридиана» с 1991 года. Семинар-практикум «ТБС» — АСКО — это теория и практика создания и становления совместных предприятий, кооперативов, ассоциаций и акционерных обществ, это необходимый минимум для того, чтобы начать свое дело с гарантией его успеха, это надежный путеводитель в мир рыночной экономики и бизнеса.



Еда без вреда от А до Я - 1

Еда без вреда от А до Я - 1

Еда

без-вредна

от А до Я



ЖИВИТЕ!
№7 ГРАМОТНО

**ЕДА
БЕЗ ВРЕДА
ОТ А ДО Я**

**БЕРЕГИТЕ СВОЮ СЕМЬЮ —
ВЫБИРАЙТЕ ТОВАР ГРАМОТНО!**

© “Компания Дэлко”
2001 г.

Если перед вами не стоит
проблема поесть хоть что-
нибудь, неизбежно возникает
проблема выбора. Как
правильно выбрать товар?
Покупаешь консервы - что и как
должно быть нанесено на
крышку натурального товара?
Покупаешь масло - не
позволяйте, чтобы вам всучили
вместо него маргарин. А еще -
как правильно выбрать дыню?
Какой апельсин самый сочный?
В какой упаковке не стоит
брать молоко? И т.д. и т.п. Об
этом и многом другом из
жизни продуктов вы узнаете из
выпусков альманаха "Живите
грамотно!". Следите за серией
"Азбука хозяйки".

Все права на издание защищены.
Перепечатка всего текста или его фрагментов
без письменного разрешения Издателя преследуется по закону.

© "Компания Дэлко", 2001 г.

АБРИКОСЫ. Покупая эти фрукты, посмотрите на их форму. Они должны быть круглыми или яйцевидными и иметь светлую, почти-белую или желто-оранжевую окраску, часто с "румянцем". Косточка должна легко отделяться.

Все остальные (мелкие и другого цвета плоды) относятся к полукультурным формам абрикоса. Но их часто выдают за культурные. Будьте бдительны.

АЙВА. Гомер в своей поэме "Илиада" рассказывал о "яблоке раздора", которое преподнесли красавице Елене. Ныне специалисты считают, что "яблоком раздора" была айва, символ любви и плодородия.

Родина ее - видимо, Кавказ, Юго-Западная или Средняя Азия. Это - уникальный плод. Собранный в сентябре-октябре, он может сохраняться до марта, причем приобретает более яркую окраску, а грубость мякоти и кислото-терпкий вкус уменьшаются.

Айва - хорошая приправа к тушеному мясу. Попробуйте - за уши не оттянешь главу семейства и ваших детишек.

АНАНАСЫ. Невероятно, но факт: оказывается, еще 200 лет назад в России, под Санкт-Петербургом, выращивали ананасы, которые попали в Европу из Бразилии в 1502 году.

Не отставала от северной столицы и матушка-Москва. До сих пор в подмосковном поселке Поречье - бывшем поместье графа Уварова - сохранились старые теплицы, где росли ананасы. Теплицы необычные: остекленные в три слоя, а стеллажи с растениями размещались над печными боровами - все это создавало оптимальные температурные условия в воздухе и почве.

Если Вы покупаете ананасы, смотрите в оба: хранились они 10-12 дней при температуре ниже плюс 7 градусов, значит, темнеют и приобретают водянистый вкус. При температуре плюс 10 градусов и выше происходит быстрое перезревание плодов.

Не обрывайте листья, чтобы выяснить свежесть ананаса. Главный контролер в этом деле - ваш нос. У хорошего фрукта сладкий запах и твердая оболочка. Листья должны быть зелеными.

Ананас может стать слаще, если его поставить вверх дном на ночь. Это позволит сахару с нижней части перебраться в верхнюю. А вообще ананас, хотя и содержит по сравнению с другими фруктами меньше витаминов А и С, но зато у него больше других питательных веществ. Это, например, редкий металл **марганец**, способствующий обмену протеина и углеводов.

Преданья старины глубокой...

"Оригинальностью прослыл в свое время богатый московский купец Гусятников. Он очень любил ананасы, ел их и сырыми, и вареными. А в конце своей жизни придумал их квасить вместе с капустой в кадках. Кто пробовал, говорили: пальчики оближешь".



АПЕЛЬСИНЫ. Многочисленные их сорта подразделяют на 3 группы: обыкновенные - плоды с оранжевой кожурой, светло-оранжевой мякотью и светлым соком; корольки - с красной или полосатой мякотью, с красной кожурой, а также пупочные - имеющие на своей вершине слегка выступающий из кожуры основного плода маленький недоразвитый плод. Марокканские апельсины более сахаристые. Повышенное содержание сахара и в апельсинах пупочных. А что касается сочности, то более сочные те, что выращены в Краснодарском крае и Закавказье.

Апельсины бывают: тонкокорые и толстокожие. Тут полезно знать следующее: на долю кожуры в тонкокожих апельсинах приходится 20 процентов их веса, а на долю толстокожих - 40 процентов.

Лучший способ выбрать апельсин - просто **подержать его в руке**. Если Вы чувствуете его вес, то в нем много сока. Небольшие и средние фрукты, как правило, слаще, чем крупные.

Не храните апельсины в холодильнике - они этого не любят. Тем более, что при комнатной температуре они несколько не теряют вкус.

АРБУЗ - большая ягода, родом из Африки. Там кое-где до сих пор встречается дикорастущий вид этого растения.

Арбузы имеют самую разную окраску. Это и "тельняшка", и пятнистость, и сетчатость. Но по окраске спелый арбуз не выбрать. Что же делать? Врезать? Но неизвестно, сколько бактерий на ноже у продавца... Впрочем, не отчаивайтесь. **О спелости арбуза судят, прежде всего, по засохшей плодоножке, а также по звуку, который получается при легком постукивании согнутыми пальцами о плод: у незрелых арбузов звук глухой, у спелых - звонкий.**

Мякоть арбуза богата аскорбиновой кислотой, витаминами B1 и B2, а также каротином, никотиновой и фолиевой кислотами, солями железа и магния. Кстати, в России арбуз отмечен еще в XIII веке.

АРТИШОК - многолетнее травянистое растение семейства сложноцветных, с крупными перисто-рассеченными листьями и трубчатыми синевато-фиолетовыми цветками - встречается у нас на рынках редко. Тем не менее артишок культивируется в России уже более трех веков.

Артишоки богаты белками и минеральными солями. Но прежде чем покупать экзотический овощ, надо убедиться, что **цветоложе артишока не вялое, а мясистое.**

БАКЛАЖАНЫ. При выборе прежде всего надо обратить внимание на их окраску. Вкуснее всего недозревшие плоды, а они либо светло-лилового, либо темно-фиолетового, почти черного цвета. При перезревании их, а также при недостаточном поливе баклажаны приобретают серовато-зеленую и буровато-желтую окраску, мякоть грубеет, на вкус они горькие.

БАНАНЫ. Чем длиннее банан, тем он лучше. Выбирайте плоды не менее 16-18 сантиметров в длину и достаточно габаритные - весом 200-300 граммов каждый. Кожура зрелых бананов золотистого цвета. Мякоть - бледно-желтая с розоватым оттенком.

5

Хранить бананы следует при температуре плюс 10 градусов; при более низкой температуре они темнеют и портятся.

БАРАНИНА. Это мясо делится на три сорта. К первому относятся спинно-лопаточная и задняя части; ко второму - шея, грудинка и пашина; к третьему - зарез, рулька и голяшка.

Перед покупкой баранины следует обратить внимание на ее цвет. Мясо старых животных - темно-красное, молодых - **светло-красное**. Жир старых овец - желтоватого оттенка, к тому же он имеет специфический резкий запах. От него можно избавиться при помощи луковой приправы. Для супов лучше всего использовать спинно-лопаточную или плечевую часть и грудинку. Окорок и почечную часть бараньей туши обжаривают крупным куском. Плов готовят из мякоти грудинки, окорока и спинно-лопаточной части.

Преданья старины глубокой...

"Баранина составляла самый обычный вид мясных кушаний. Грудинка подавалась на уху или щи; лопатки и почки на жареное; ножки начинялись яйцами; рубец кашею; печенку иссекали с луком и, обернув перепонкою, жарили на сковородке; легкое приготавливали со взболтанным молоком, мукою и яйцами".

(Николай Костомаров. Домашняя жизнь и нравы великорусского народа)

БЕКОН. Свиное мясо особой обработки. Различают бекон соленый и копченый. Соленый бекон представляет собой малосоленую свинину особой разделки, приготовленную из охлажденных туш молодых свиней специального откорма, имеющих шпиг плотной консистенции. Копченый бекон изготовляют из свиной грудинки, освобожденной от ребер, а также из соленого бекона. Его мышечная ткань **должна быть розовато-красного цвета, а шпиг - белый и розоватого оттенка, без пожелтения.**

БОБЫ. В пищу употребляют их незрелые молодые завязи, как, впрочем, и створки. По мере созревания бобы буреют, кожица их грубеет.

БРУСНИКА. Зрелые, красные ее ягоды содержат 9 процентов сахара, 2 процента кислот, 3 миллиграмма витамина С и каротин, а также бензойную кислоту. Перед покупкой попробуйте ягодку. Незрелая брусника горчит.

БИОФИТ - продукт лечебно-профилактического назначения из натурального растительного сырья. По сути дела это натуральные концентраты из овощей, фруктов, ягод, зелени, злаков, яичной скорлупы. Производятся в виде целебных соков, таблеток, сухих смесей для чайных напитков, недавно появились и прохладительные газированные напитки ("Серенада"). Биофиты - это результат уникальной технологии переработки сырья, которая позволяет не только сохранить витамины и микроэлементы, содержащиеся в овощах, фруктах и ягодах, но и концентрирует их, а также способствует их полному усвоению организмом. Настоящие биофиты производятся только в Нижнем Новгороде, на предприятии «БИОФИТ» ЛТД.

ПИЩА, КОТОРАЯ ЛЕЧИТ

Это уже много - уметь правильно выбрать продукты. Однако вовсе недостаточно. Можно употреблять очень качественные продукты - и болеть тридцать три раза в год.

А все оттого, что питание неправильное, несбалансированное. Скажем много макарон, картошки, колбасы, а овощей и фруктов - мало. Отсюда нехватка витаминов и минералов в организме - организм начинает болеть.

Когда же нужной пищи не хватает,

Слабеем мы, и тело наше тает.

Так говаривал Авиценна. А еще раньше Гиппократ учил: "Пусть пища будет твоей медициной".

Отличный шанс воспользоваться советами древних дает сегодня уникальная технология, родившаяся в Нижнем Новгороде и давшая жизнь биофитам.

Биофиты это целый класс продуктов нового поколения - **стопроцентно натуральных** концентратов из овощей, фруктов и ягод.

Так и слышится возмущенный возглас: ну неужели какая-то растительная таблетка заменит сочный помидор?! Сразу укажем на логическую ошибку: а кто сказал, что нужно поступать по принципу "или-или"? Свежие овощи, фрукты, ягоды хороши и уместны в одной ситуации, а таблетки - в другой. Скажем, если у вас проблемы с желудком, то далеко не все свежие овощи пойдут вам впрок - клетчатка у них грубовата. А в виде таблеток те же овощи - пожалуйста, здесь уже клетчатка в таком виде, что не травмирует ваш желудок.

Или другой пример: зимой свежие овощи и фрукты многим не по карману, так что же - отказаться? Ждать лета, когда они подешевеют? Уверяем вас - лучше воспользоваться биофитами. Тем более что одна баночка растительных таблеток-биофитов концентрирует в себе столько же витаминов, минералов и других полезных компонентов, сколько их содержится в целых 20 (!) килограммах свежего продукта.

Тем же, кто привык совмещать полезное с вкусным, наверняка понравятся биофиты-чайные напитки. Великолепный вкусовой букет, масса витаминов и минералов, широкий спектр лечебных и тонизирующих свойств — летом чай-биофиты хороши в охлажденном виде, зимой — в горячем.

Современная экология все большее количество людей приводит к пониманию, что здоровый образ жизни и сбалансированное питание - нераздельны. А уж для грамотной хозяйки это должно стать просто азбукой. Или - таблицей умножения, где умножается здоровье Вашей семьи.



БРЮКВА. Ее столовые сорта можно запросто спутать с кормовой. Тут надо запомнить: столовые сорта, в частности, "красносельская" и "шведская", имеют желтую мякоть.

ВАНИЛЬ. Существует легенда, что за коробочку-стручок этого тропического растения герцог Анжуйский выложил 50 тысяч ливров - так в то время ценились пряности. Сегодня в стручках-коробочках ваниль вряд ли увидишь. Но если вдруг... Главное - убедитесь, что пряность герметично закрыта. В противном случае запах быстро улетучивается.

Заметим, что ваниль - эта первая американская орхидея, попавшая в Европу. Родина ее - Мексика.

ВЕТЧИНА. Консистенция ее должна быть плотной, мышечная ткань - равномерного розово-красного цвета, шпиг - белый, иногда розового оттенка, но ни в коем случае не желтый. **Желтый жир - это стоп-сигнал.**

ВИНОГРАД. Сортот его насчитывается около двух тысяч. Все они подразделяются на четыре основные группы: столовые, винные, сорта для сушки и виноград для сладких соков.



Столовые сорта наиболее распространены. В них меньше сахара, чем в винных и в сортах для приготовления изюма. Но зато ягоды крупнее, кислее.

Самые лучшие сорта винограда - это "изабелла" (черные ягоды с сизым оттенком, чем-то напоминают вкус земляники); "мускат гамбургский" (ягоды черные с тесным вкусом и приятным ароматом); "мускат розовый" (отличается от гамбургского только красноватым оттенком); "нимранг" (ягоды белые, слегка терпкого вкуса); "хусайне" - светло-зеленые плоды, известные под названием "дамские пальчики", "шасла" - желто-зеленые ягоды с очень тонкой кожицей; "шабаш" - зеленые ягоды,

которые сохраняются до весны и "чауш" - зеленовато-желтые плоды, также с тонкой кожицей и тонким мускатным ароматом.

Во всем мире виноград употребляется в лечебных целях. Во Франции многодневная диета зачастую состоит из одного винограда. Считается, что регулярное употребление его снижает опасность раковых заболеваний. Виноград - поистине чудесный продукт для пополнения запасов магния в организме, для улучшения работы кишечника, очищения печени, помогает работать почкам, выводит из организма шлаки, успокаивает нервную систему и т.д.

Так как виноград не очень хорошо сочетается с другими продуктами, лучше всего есть его отдельно. Но обязательно убедитесь, что он полностью созрел - кислоты незрелого винограда нехороши для крови.

Преданья старины глубокой...

"Русские лакомства состояли из плодов, приготовленных в патоке, с медом и сахаром. Яблоки и груши клали в боченок, заливали патокой, потом закрывали, но не плотно, чтобы "кислый дух выходил", или же, отобравши свежих яблок, прорезывали в них отверстия и наливали туда патоки. Левашни (разновидность пастилы — Рег.) делали из

малины, черники, смородины и земляники. Ягоды сначала уваривали, потом протирали сквозь сито и вслед за тем варили снова, уже с патокой, потом выкладывали эту густую смесь на доску, сушили и свертывали в трубочки".
(Николай Костомаров)

ВИНО, ВОДКА. Огромное количество вина и водки на российском рынке фальсифицировано. Причем и отечественного производства, и зарубежного. Главным образом из Грузии и Молдовы, Республики Адыгеи, Владикавказа. И даже из далеких экзотических стран.

Взять, скажем, "писк" последней алкогольной моды - текилу. Мексика официально признана Евросоюзом единственной страной в мире, которая имеет право производить этот напиток. Но производят его там в двух вариантах. Престижная текила выгоняется из сока экологически чистой агавы, а "дворняжка" - из смеси агавы с сахарным тростником. И именно этот вариант зачастую поставляется в Россию. То есть, натуральный самогон.

А, скажем, шампанское.

- Сейчас его производят 14 заводов, - говорит главный шампанист нижегородского завода шампанских вин Николай Кузнецов. - О предприятиях в Москве, Санкт-Петербурге, Нижнем Новгороде, Тольятти, Цимлянске, Дербенте, Абрау-Дюрсо плохого никто ничего не скажет. А вот с некоторыми другими заводами есть проблемы. Тамошние виноделы пишут на этикетках, дескать, это - шампанское, а на самом деле мы имеем смесь специального порошка, воды, спирта и сахара.

КАК ЖЕ РАСПОЗНАТЬ ФАЛЬШИВКУ?

Начнем с того, что легче распознать вино натуральное и качественное. Вино марок "Катнари", "Муфатлар" и "Старый замок" можно брать смело, если на этикетке есть голограмма быка и обозначена торговая марка "Vipia".

"Vipia" производит экологически чистую продукцию. При переработке сырья дешевые химические фильтры заменены натуральными материалами, сырье выдерживается полгода до приготовления вина из сусла методом естественного осадка.

Можно смело покупать и массандровские вина - "Алушту", мадеру и херес, портвейны "Крымск" и "Ливадия", "Сурож", "Красный крымский", красnodарские "Южную ночь" и "Атлантиду". Естественно, **убедившись, что на этикетках все, как надо.**

И два слова о винах из дальнего зарубежья. Что не научились пока подделывать, так это вина из Франции, Испании, Италии, Кипра и Португалии. Разумеется, стоят они недешево, но зато есть гарантия, что вы насладитесь изысканным "букетом", ярким и приятным вкусом. И, прежде всего, защищена от подделок серия французских вин серии "Арабеска", выпускаемая в экстравагантных, причудливо изогнутых бутылках. Она включает в себя "Каберне-Савиньон", "Мерло", "Шардонне", "Сира" и другие.

Между прочим, бутылка - это тоже надежная защита от фальсификации. Например продукция винодельческого дома "Жан Поль Шене" заключена в бутылки изогнутой формы, которые можно принять за бракованные. Такую

посуду в России практически найти невозможно. А у этой бутылки своя история.

Преданья старины глубокой...

... Однажды Людовику XIV подали к обеду вино от Месье Шене. Оно королю понравилось, а бутылка с изогнутым горлышком - не очень.

- Что это такое, господин Шене? - спросил Людовик.
- Бутылка склоняется перед блеском Вашего величества,
- ответил находчивый винодел.

Король рассмеялся и наградил Шене, а тот побежал заказывать кривые бутылки. С тех пор вина от "Жан Поль Шене" в "правильную" посуду не разливают. И поступают мудро.

ОБ ОДЕЖДЕ ПРОДУКТОВ

Кстати, о бутылках и другой упаковке. Сегодня стекло все больше вытесняется пластиком - в бутылки из различных видов этого легкого и прочного материала что только не разливается. И весьма полезно для нашего организма знать, что есть что в мире пластиковой тары. Если, конечно, вы не только умелая, но и дотошная хозяйка.

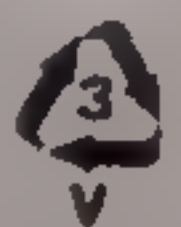
Типы пластика и коды для них определены "Обществом пластиковой промышленности" (SPI). Коды SPI широко применяются для обозначения типа упаковочного материала. Всего их 7:



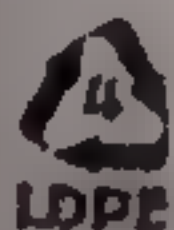
Полиэтилен терефталат. Появился в 1978 году и захватил 100 процентов рынка полутора - и двух литровых бутылок для прохладительных напитков (иногда используется код PET).



Полиэтилен высокой плотности. Используется при изготовлении бутылок для моющих средств.



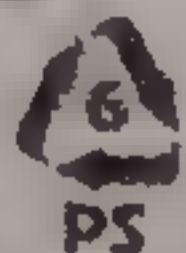
Поливинилхлорид (ПВХ). Тут будьте очень внимательны. ПВХ применяется с 1927 года. Используется для заворачивания мясных продуктов, предотвращая изменение их цвета. Из него также изготавливают бутылки для растительного масла. С 1973 года поступают сообщения о канцерогенных веществах, попадающих в жидкости, которые хранятся в сосудах из ПВХ. Поэтому, если на бутылке с растительным маслом или на батоне салями иная маркировка, чем эта (иногда используется код PVC), лучше воздержаться от покупки.



Полиэтилен низкой плотности. Применяется со времен Второй мировой войны. К 60-м годам полностью заменил целлофан. Используется в прозрачных упаковках.



Полипропилен. Используется в контейнерах для йогурта.



Полиэтилен. Одноразовая посуда, иногда контейнеры для яиц. Для их изготовления используются вещества, которые разрушают озоновый слой.

Прочие. Чаще всего это многослойная упаковка или упаковка из смеси нескольких типов пластика. Особое внимание следует обратить на липовые пакеты, в которых продается сок. Это так называемые асептические пакеты, состоящие из фольги, пластика и картона, а также эластичные бутылки для кетчупа. Иная маркировка, чем приведенная здесь, должна вызвать сомнение и отказ от приобретения сока или кетчупа.

Полезно знать. Упаковка из ПВХ характерна тем, что при ее производстве в твердый пластик добавляют для пластичности химические вещества - фталаты, в том числе диэтилгептафталат. Из-за того, что последний не связывается с ПВХ, он вымывается из пластика, попадая непосредственно в организм. Все иные коды на упаковке, кроме указанного выше, не дают гарантии, что фталаты не окажут вредное влияние на сердце, печень, почки и легкие.

Умение читать этикетки - залог того, что вы будете кормить семью здоровыми продуктами, а не наоборот.

Преданья старины глубокой...

"Когда царь Алексей Михайлович сочетался браком с Натальей Кирилловной Нарышкиной, был "пир на весь мир". Вот меню подаваемых блюд: квас в серебряной братине; лебеди на шафранном взваре; рябчики с лимонами; потроха гусиные; гусь жареный; поросенок жареный, курица с лапшой, курица "в щах богатых"; курник (паштет) с яйцами; пироги: с бараниной, сыром, яйцами, "россольные" и подовые; жаворонки, блины, караси с бараниной, куличи... Одним словом, нужен целый взвод солдат, дабы уничтожить то, что предназначалось для одной из царствующих особ.

А в то время они на аппетит не жаловались".

ВИШНЯ. По окраске плодов сорта вишни разделяются на две группы: морели, или гриоты, имеющие темноокрашенные, бордовые ягоды. К ним относятся "владимирская" ("родительская"), "любская", "шубинка", "анадольская", "подбельская", "гриот украинский". Другая группа - аморели. - плоды со светлой окраской. Они более сладкие. Сюда относится "шпанка", "амарель розовая", "склянка", "монморанси".

Вишня богата железом, также она - отличное слабительное и кроветворное средство. Превосходна при очищающей диете. Хорошо сочетается с другими фруктами и с белковыми



ми блюдами. Однако с молочными продуктами лучше часто не сочетать. Сок черной вишни полезен для желчного пузыря и печени.

ГВОЗДИКА - нераспустившаяся высушенная почка цветка тропического дерева с сильным острым и пряным вкусом и запахом. Прежде чем покупать ее, убедитесь, что **пряность не отсырела**.

ГРУШИ (они родом из Персии) подразделяются на десертные, столовые и хозяйственные (последние имеют грубую мякоть, в свежем виде их, как правило, не употребляют). **Десертные груши** (сорта "бере", "дюшес", "бере Боск", "бере Арданпон", "Вильямс") отличаются гладкой, маслянистой внешностью, а мякоть - мягкой приятной кислотностью.

Но не стоит обольщаться. В отличие от яблок груши содержат каменистые включения, много клетчатки и поэтому труднее усваиваются организмом. Зато деревья живут до 400 лет.

ГУСЬ. Лучшей породой (вес до 12 килограммов) считается **холмогорская белая**. Славятся также тульские серые и уральские гуси, гуси китайской породы и гуси павловские (Нижегородская область).

У **доброкачественных тушек** гуся кожа белая или слегка желтоватая, блестящая, без потемнения или позеленения, эластичная, плотно прилегающая к мускулам. Жир также белого или желтого цвета, без зеленоватого оттенка. Мясо - плотное, упругое, после надавливания быстро выравнивается. Поверхность мышечной ткани слегка влажная, но не липкая.

Преданья старины глубокой...

"Князь Потемкин очень любил гусиную печенку. Повара, как писал Михаил Пыляев в книге "Старое житье", "посредством размачивания в меду и молоке, давали размеры почти невероятные. Точно также и свиную печенку увеличивали до колоссальных размеров; для этого кормили свинью грецкими орехами и винными ягодами, а перед тем, как забить, ее поили допьяна лучшим венгерским вином". Более того, повара Потемкина однажды удивили всех его гостей тем, что половина свиньи, поданной целиком, была зажарена, а другая половина сварена. Секрет стал известен спустя много лет. Результат достигался тем, что половину туши перед жаркой обмазывали толстым слоем теста."

ГОВЯДИНА. Делится на три сорта. К первому относятся спинная, грудная части, филей, оковалок, кострец и огузок. Во второй сорт входят лопаточная и плечевые части, а также пашина. К третьему сорту относятся зарез, передняя и задняя голяшки.

Цвет мяса молодняка - светло-красный, взрослого скота - светло-желтый или красный, старых животных - темно-красный.

Для прозрачных бульонов и большинства супов лучшими частями считаются огузок с костью, которую называют "сахарной", а также задняя часть костреца, оковалок с костью, плечевая и лопаточная части туши. Для щей и борщей требуется более жирное мясо - лучше всего передняя часть грудинки. Голяшка варится дольше, ее можно использовать для приготовления студня.

Мясные блюда готовят из вырезки, филея, внутренней части окорока ("стека"), верхней части оковалка, а также антрекота - мякоти, расположенной вдоль спинных позвонков.

Тушеное мясо следует готовить из наружной части костреца и из передней части грудинки. Беф-строганов - из внутренней части костреца и верхней части оковалка. Мякоть голяшки и зареза требует дополнительного размягчения - лучше ее пропустить через мясорубку.

ГРАНАТ. Обратите внимание на кожуру. Она должна быть плотной - от желтоватой до кроваво-красной. Если кожура вялая, продавливается, такие плоды покупать не стоит.

ГРЕЙПФРУТ. Кожура его тоже должна быть плотной, слегка шероховатой. Не выбрасывайте ее - она богата эфирными маслами, ее можно использовать для приготовления настоек, а еще это хорошее средство для борьбы с молью.

ДЫНЯ. Выбирайте плоды, чья кожура покрыта трещинами, образующими сплошную сетку. Они могут храниться 3-4 месяца, содержат много углеводов, сахара, минеральных солей, белков, клетчатки и витамина С.

ЖИРЫ ПИЩЕВЫЕ. Свиной жир должен иметь сугубо белый цвет и плотную консистенцию. Первый сорт может иметь желтоватый, а второй сорт - сероватый оттенок.

ЗЕЛЬЦ. Обратите внимание на дату выработки. Зельц можно хранить в холодном месте только 12 часов.

ИНДЕЙКА. Лучшие породы этой домашней птицы - белая голландская, бронзовая и разновидности бронзовой - широкогрудая и северокавказская.

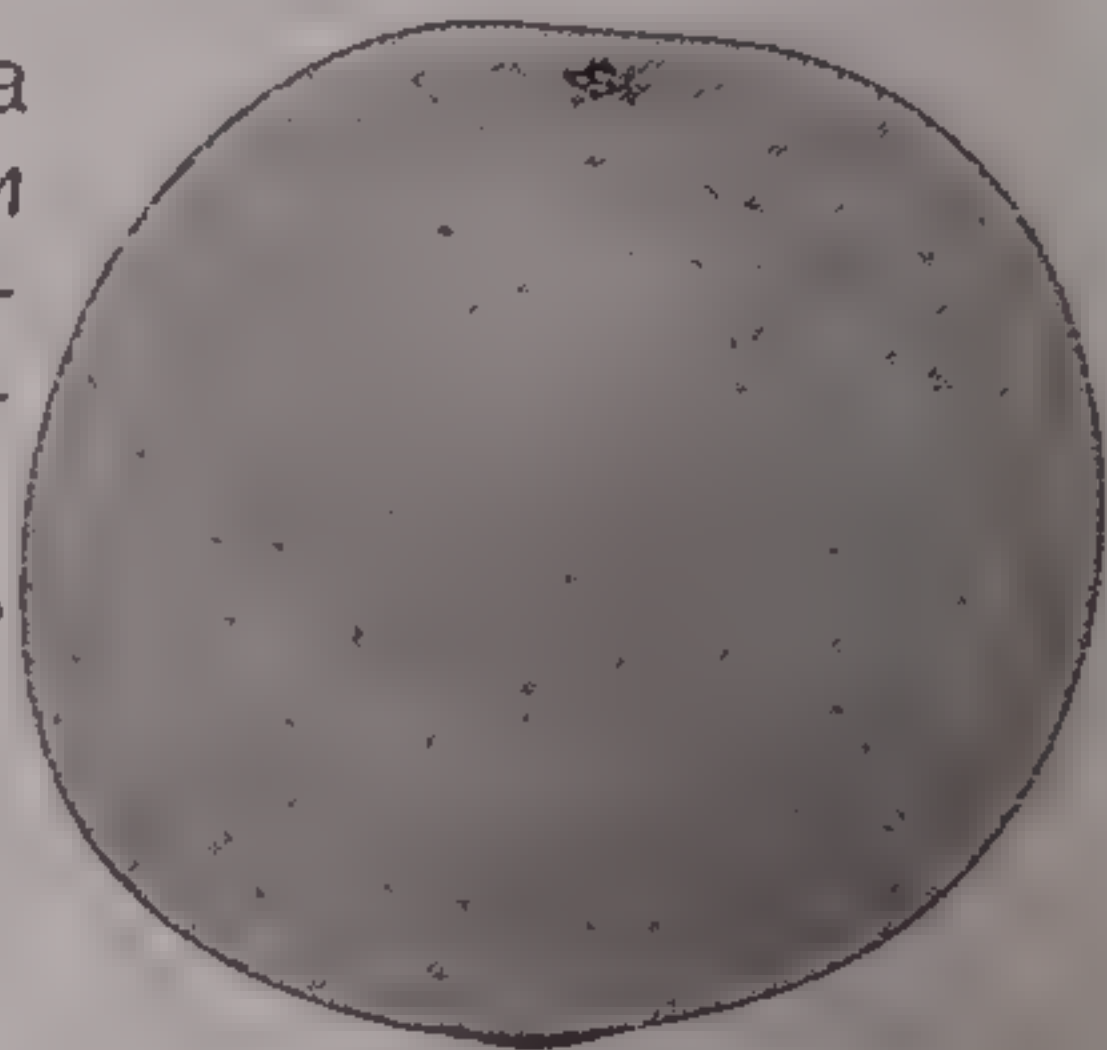
По количеству мяса в тушке на первом месте стоит широкогрудая бронзовая: индюки этой породы весят до 19 килограммов. У молодой индейки светлый гребень, ножки серые, гладкие.

ИНЖИР (фига, смоква) тоже был экзотикой для жителей Центральной России. Но теперь и им не удивишь.

Надо знать: **спелость инжира** определяется по появлению на кожице продольных трещин и по выделению из "глазков" на вершине соплодий капелек густого сока. Мякоть при этом становится сладкой, заполненной густым сахаристым соком.

Зрелый инжир содержит до 18 процентов сахара, 1,2 процента белков, 0,3 процента жиров, столько же органических кислот, 0,6 процента минеральных солей и полтора процента клетчатки.

ИКРА. Прежде всего, опасайтесь вздутых банок. Затем внимательно ознакомьтесь с маркировкой. На крышках надпись должна содержать три ряда цифр. Первый ряд - дата изготовления (число - двумя первыми цифрами, год - двумя последними), второй - ассортиментный знак или слово "икра", третий - номер завода, смены и индекс рыбной промышленности -



Маркировка может быть как непосредственно на металле, так и на этикетке, и содержать следующие сведения: наименование и место нахождения предприятия - изготовителя, его товарный знак, сорт, масса нетто, данные о пищевой и энергетической ценности продукта, срок хранения с момента изготовления.

И еще: маркировка на крышке должна быть **выдавлена изнутри**. Если цифры и буквы, наоборот, вдавлены внутрь, перед вами подделка.

КАБАЧКИ (греческая мозговая тыква) - плод травянистого растения. Выбирайте только молодые плоды 5-10 - дневной завязи, которые имеют нежную, плотную, без пустот мякоть и недоразвитые семена. Самая идеальная форма плодов - продолговато-овальная или цилиндрическая, окраска - от почти белой до темно-зеленой.

КАРП. Как правило, он поступает в продажу живым, реже охлажденным, еще реже - мороженым. Если рыба в аквариуме и вполне здоровая, она держится придонного пространства, находится в подвижном состоянии, жабры и плавники в движении. Спинная часть большинства таких рыб имеет темную окраску. Туловище ровное, чешуя плотно прилегает к телу.

Начало порчи рыбы несложно определить по появлению неприятного запаха из жаберных щелей.

КАРТОФЕЛЬ. Лучшие сорта - "ранняя роза" с характерными для нее розовыми клубнями удлинено-овальной формы, "северная роза", "октябренок" и "лорх". Хранить картофель надо при температуре плюс 3-5 градусов, при более низкой температуре часть содержащегося в клубнях крахмала превращается в сахар.

КЕФАЛЬ. Одна из ценных промысловых рыб Азовского, Черного и Каспийского морей. Кефаль Японского моря носит название "пелингас".

Выбирая ее, надо иметь в виду, что **крупная кефаль** длиной более 35 сантиметров, весом в полкилограмма и выше **по вкусу грубее**, чем средняя и мелкая, а иногда имеет привкус ила.

КИВИ. В Китае киви известен как "китайский крыжовник". Потребление его **снижает кровяное давление**, так как он очень богат калием и в нем почти нет натрия и жира.

Киви великолепно сохраняется. Если фрукт не мягкий, не ссохшийся и не помятый - значит, он хороший.

Заверните киви в полиэтиленовый пакет с дырочками. В холодильнике он может храниться месяц.

КЛЮКВА. Зрелая клюква - красная. Сочная. Если ягода недозрела, ее рассыпают на подстилке тонким слоем, но в этом случае клюква плохо сохраняется. Клюква, собранная ранней весной, считается самой лучшей, она не так кисла. Такая ягода содержит на 1 процент больше сахара, лимонной и бензойной кислоты.

КОЛБАСА. Она готовится из мяса свиного, говяжьего, бараньего мяса, а также из субпродуктов, мяса кур, гусей, индеек и кроликов. В них добавляют шпиг, перец, мускатный орех, кориандр и другие специи.



Не оставляйте вареную нарезанную колбасу на свету: розовая окраска быстро бледнеет и колбаса сереет.

Копченую колбасу лучше хранить в подвешенном состоянии, но не более 20 суток при температуре не выше плюс 15 градусов, а при температуре от минус 7 до минус 9 градусов - 4 месяца. Если при хранении появилась плесень, колбасу следует протереть уксусом или соляным раствором, а потом смазать растительным маслом.

КОФЕ. Растворимый кофе, а его впервые получил швейцарский химик Макс Моргенталлер, не подразделяется на сорта, в отличие от кофе в зернах и молотого. Чтобы избежать риска приобрести фальшивку, надо внимательно читать название. Кофе называется "Cafe Pele", а на подделке - "Cafe Pele brazil"; "Nescafe" выглядит как "Ness-Coffe".



Как правило, на этикетке фальшивки - минимум информации. Название да адрес страны - изготовителя. Иногда приводится текст о том, как приготовить напиток. Если есть штрих-код, то тут проставляются такие цифры, которых вообще нет в таблице штрих-кодов. А случается, что берутся резервные номера (с 20 по 29), которые пока никакой стране не принадлежат.

Подделывается даже продукция российских предприятий. В частности, "Кофе растворимый" Моспищекомбината, кофе "Баловень".

Фальшивок так много, что в российском центре испытаний и сертификации Госстандарта России собрали целую коллекцию. Чаще всего подделывают продукцию "Royal standart" (Турция), "Neptun gold" (Бразилия), "Cafe Ricardo" (США).

Фирмы, производящие кофе, стараются защититься от пиратов, насыпавших в банки порошок, который не соответствует требованиям ГОСТа. К примеру, на банках "Nestle" раньше стояла маркировка "Продукт из Швейцарии", а теперь указывается одна из 11 стран, где кофе произведен. Меняется и дизайн стеклянных банок.

Чтобы избежать разочарования, специалисты советуют покупать продукцию хорошо известных фирм. Предпочтительнее делать это в магазинах, а не в "комках" - в магазинах товар принимается только с сертификатом, подтверждающим его безопасность. Внимательно читайте этикетку. На ней должны быть указаны: страна - производитель, адрес, название, состав продукта, масса, срок годности, штрих-код, знак соответствия, индекс органа по сертификации, рекомендации по способу приготовления и хранению. Все должно быть написано на русском языке.

Тщательно осмотрите и саму банку, особенно ее дно. Там может быть крохотная дырочка, залепленная скотчем, через которую тончайшей струйкой кофейный порошок перекачивал куда-то "налево".

КОНСЕРВЫ. Слово "консервы" происходит от латинского "консерво" - "сохраняю". Изобрел их парижский кондитер Николя Франсуа Аппер в 1809 году.

Аппер случайно обнаружил: если прокипятить плотно закрытую бутылку с соком, то ее содержимое долго не портится. Аппер делал опыт за опытом

и постепенно пришел к выводу, что, например, молоко лучше хранить в жестяных запаянных банках - при кипячении они не лопаются.

Изготовив множество припасов в банках и бутылках, Аппер открыл магазин "Разная снедь", издал книгу "Искусство консервирования растительных и животных субстанций на долголетний период".

В 1849 году в США был изобретен аппарат для получения сгущенного молока с сахаром. В России первый такой завод был построен в 1881 году под Оренбургом.

Но уберечь продукты от порчи даже в консервированном виде не всегда удается. Бактерии, плесень, дрожжевые грибки делают свое черное дело.

А теперь - внимание! Дата изготовления на крышке или на этикетке - это далеко не гарантия того, что Вам не хотят сбавить некачественный продукт. Присмотритесь. Темный, буроватый оттенок варенья, джема или сиропа в стеклянных банках должен насторожить покупателя. По всей видимости, консервы хранились **при высокой температуре**, возле отопительных приборов.

Но и **низкая температура** вредна для овощных консервов, фруктовых компотов, пюре. После размораживания овощи и плоды становятся дряблыми, а пюре расслаивается на твердую фракцию и воду. Поэтому проявите бдительность. Если банка "вспотела" или очень холодная, лучше ее не брать. Как и банку с ржавой крышкой. Судя по всему, эти консервы хранились во влажном помещении.

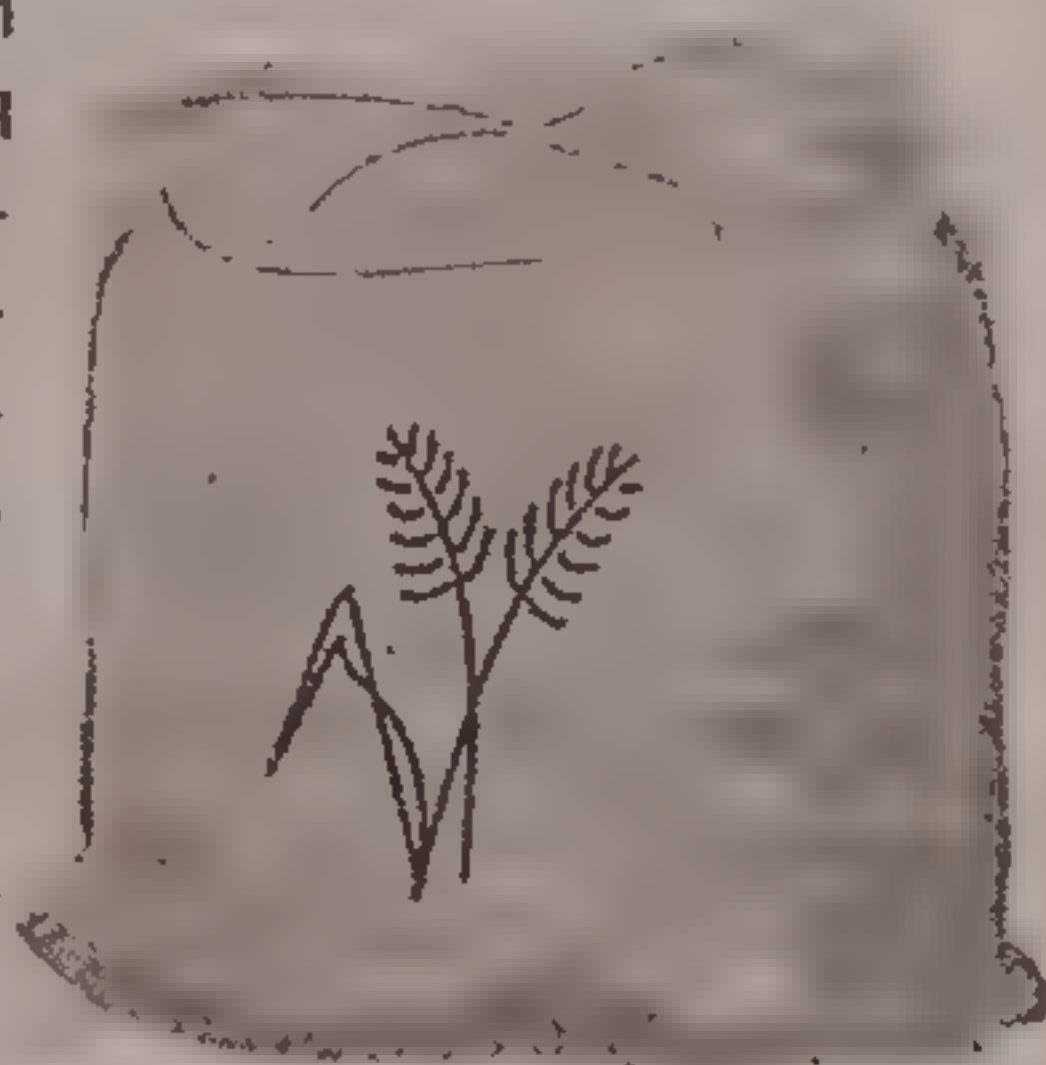
Прежде чем приобретать **консервы в стеклянной таре**, посмотрите на **дно банки**. Если там имеется даже слабо наметившаяся трещинка, лучше эту банку не брать.

КРУПА. История ее теряется в глубокой древности. Десятки тысячелетий тому назад появился прародитель дикой пшеницы - однозернянка. Люди сеяли ее около домов и постепенно, путем отбора вывели первый вид возделываемого злака - культурную однозернянку. Она оказалась стойкой к неблагоприятным условиям, невосприимчива к болезням, устойчива к полеганию.

Однозернянку потом вытеснили другие сорта. Появились рожь, ранее считавшаяся сорняком, овес, гречиха, ячмень... Из них и готовят крупы. А также из риса, проса, кукурузы, гороха, фасоли, чечевицы.

Больше всего белка и жира - в овсянке. Чуть меньше белка - в манке, кукурузной, ячневой и пшенной крупах. На втором месте по жирности - гречиха. А вот **"чемпион" по крахмалу - рис.**

Пшено-дранец представляет собой целые зерна проса, освобожденные от цветочных пленок, с составленными плодовыми и семенными оболочками и зародышем. Не путайте его с пшеном шлифованным. Дранец имеет характерную блестящую поверхность интенсивно желтой окраски, а на каждой крупинке отчетливо различается белое пятнышко - зародыш. При длительном хранении зародыш темнеет. Это - сигнал: крупа испорчена. А вот шлифованное пшено блеска не имеет.



Есть еще и **пшено дробленое**. Тут уже не спутаешь: ядра проса расколоты. Эту крупу надо тщательно мыть холодной водой.

Гречка (ее родина - Гималаи) делится на ядрицу (целые зерна гречихи у которых удалена плодовая оболочка), продел (расколотые зерна) и смоленскую крупу, когда зерна раздроблены в пыль (ее используют для диетического питания).

Рис бывает стекловидный шлифованный, полированный и дробленый. Наиболее ценный - стекловидный, удлиненной формы. Кстати, рисовая крупа должна быть белого цвета, иногда с розовым оттенком. Единичные зерна могут быть с оттенками других цветов - желтым или красноватым.

Ячменная крупа подразделяется на перловую и ячневую. Перловка бывает дробленой (мелкой) или целой (более крупной). Ячневая также бывает дробленой, а иногда - плющеной, когда зерно ячменя плющат и тщательно удаляют цветочные пленки.

Овсянка - это крупа дробленая и недробленая, плющенная, толокно и хлопья. Последние, кстати, появились на свет благодаря религиозной секте под названием "Адвентисты седьмого дня".

Первоначально они предназначались для угнетения плоти и ублажения души. Грубые, примитивно сплюснутые зерна, по убеждению адвентистов, способствовали очищению и отвращали человека от всего мирского и ненужного.

Примечательно, что у истоков создания данного продукта стояли два брата - Джон Харви и Уильям Кит Келлоты. Теперь же торговая марка Kellogg известна во всем мире.

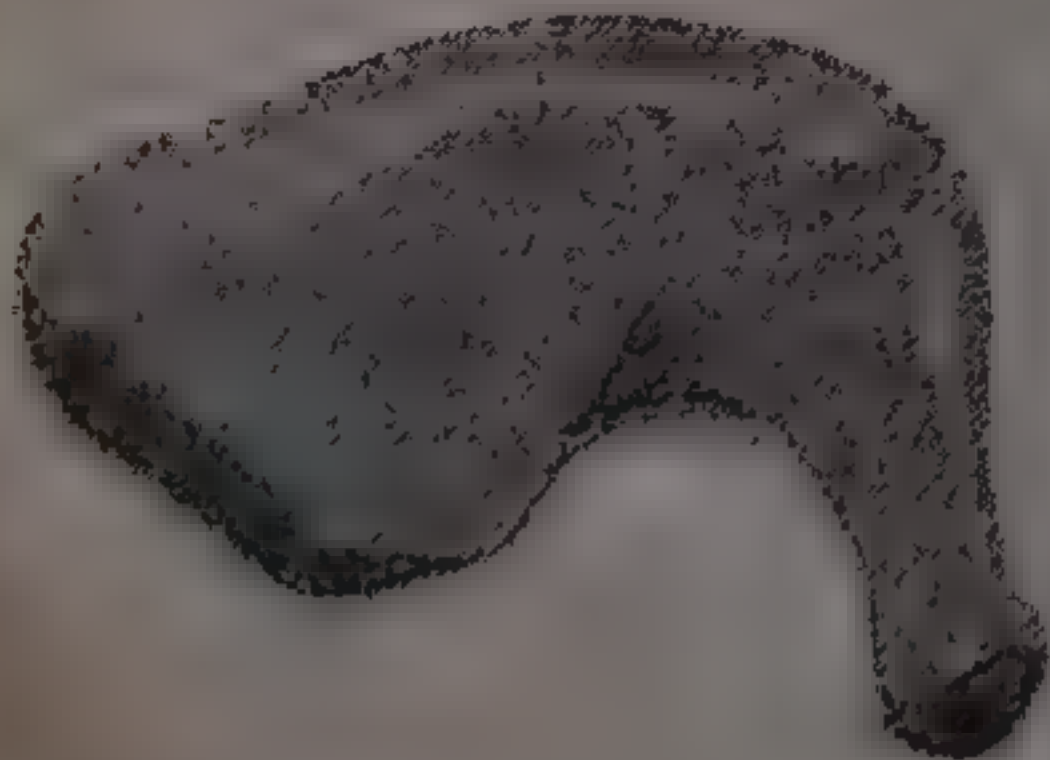
А теперь несколько советов. Мелкую кукурузную крупу можно запросто спутать с манкой. Отличается она только более желтым цветом и несколько большим размером крупинок. Доброкачественная крупа не имеет посторонних привкусов и несвойственных ей запахов. Для этого крупу высыпают на ладонь, согревают дыханием, а затем определяют запах. Обычно при такой проверке плесень чувствуется отчетливо.

И еще. В крупе могут завестись **амбарные вредители**. Чаще всего это долгоносики и клещи, и крупа приобретает горечь.

КРЫЖОВНИК называют северным виноградом. Плоды его обладают плотной, гладкой или ворсистой кожицей; на верхушке ягоды имеется засохший остаток цветка. Но если ягода покрывается **беловатым мучнистым налетом**, переходящим иногда в сплошной серый "войлочный" покров, они к употреблению негодны. Только слегка пораженные плоды можно есть после промывки их в слабом растворе уксусной кислоты.

КУРЫ. У доброкачественных тушек кожа белая или слегка желтоватая, блестящая, без потемнения или позеленения, эластичная (у не замороженных тушек складки кожи быстро расправляются), плотно прилегающая к мускулам; мясо плотное, упругое, после надавливания быстро выравнивается.

Основными показателями качества кур и петухов являются их **упитанность и возраст**. Мясо ста-



рой птицы, хотя и может быть достаточно жирным, но вкус его значительно хуже, чем у мяса молодой курицы.

Возраст их определяют по цвету кожи и состоянию ножек. У молодой птицы кожа, как правило, нежная, на ней отчетливо (в особенности под крылышками) различаются прожилки, ножки покрыты мелкими чешуйками. У старой курицы кожа обычно грубая, желтоватого оттенка, жир также преимущественно желтого цвета. Ножки старой курицы тверды и покрыты грубой крупной чешуей с известковыми наростами. Возраст петухов можно определить по величине шпор. У молодых (до 6 месяцев) вместо шпор - мягкие небольшие бугорочки. У взрослых - крупные окостеневшие шпоры, достигающие 2 сантиметров и более.

Преданья старины глубокой...

"Куры подавались в щах, рассоле, жаренные на рожнах, вертелах. Щи с курицей назывались богатыми щаами. Был употребителен соус из курицы с сарацинским пшеном, изюмом и разными пряностями, с начинкою из баранины. Гуси начинялись гречневой кашей; рябчиков, тетеревов и куропаток жарили со сливами и приправляли молоком; лебедей подавали под взваром".

(Николай Костомаров)

На этом пока все. Остальные буквы алфавита в "Азбуке хозяйки" будут рассмотрены нами в начале следующего года. Следите за альманахом **"Живите грамотно!"** - и требуйте везде, где торгуют газетами и журналами.

По вопросам распространения альманаха «Живите грамотно!» обращаться: Нижний Новгород, пр. Ленина, д.27, корп.1, 2-й этаж,

компания «Дэлко»

Тел (8312) 42-31-56, факс 42-31-23

офисный пейджер аб.1840 тел 30-30-30. E-mail: delko@nnov.cityline.ru

ЕДА БЕЗ ВРЕДА ОТ А ДО Я — 1

Автор проекта и редактор Валерий Семисалов. Подготовка текста Степан Сергеев

Дизайн и верстка ЗАО "Компания "Дэлко". Альманах "Живите грамотно!"

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-9387 от 20 июля 2001 г. выдано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций. Учредитель и издатель ЗАО "Компания "Дэлко". 603140, г. Н. Новгород, пр. Ленина, д. 27, корп. 1, 2 этаж. Подписано в печать 25 октября 2001 г.,

формат А 5. Бумага газетная. Тираж 50000 экз. Цена договорная.

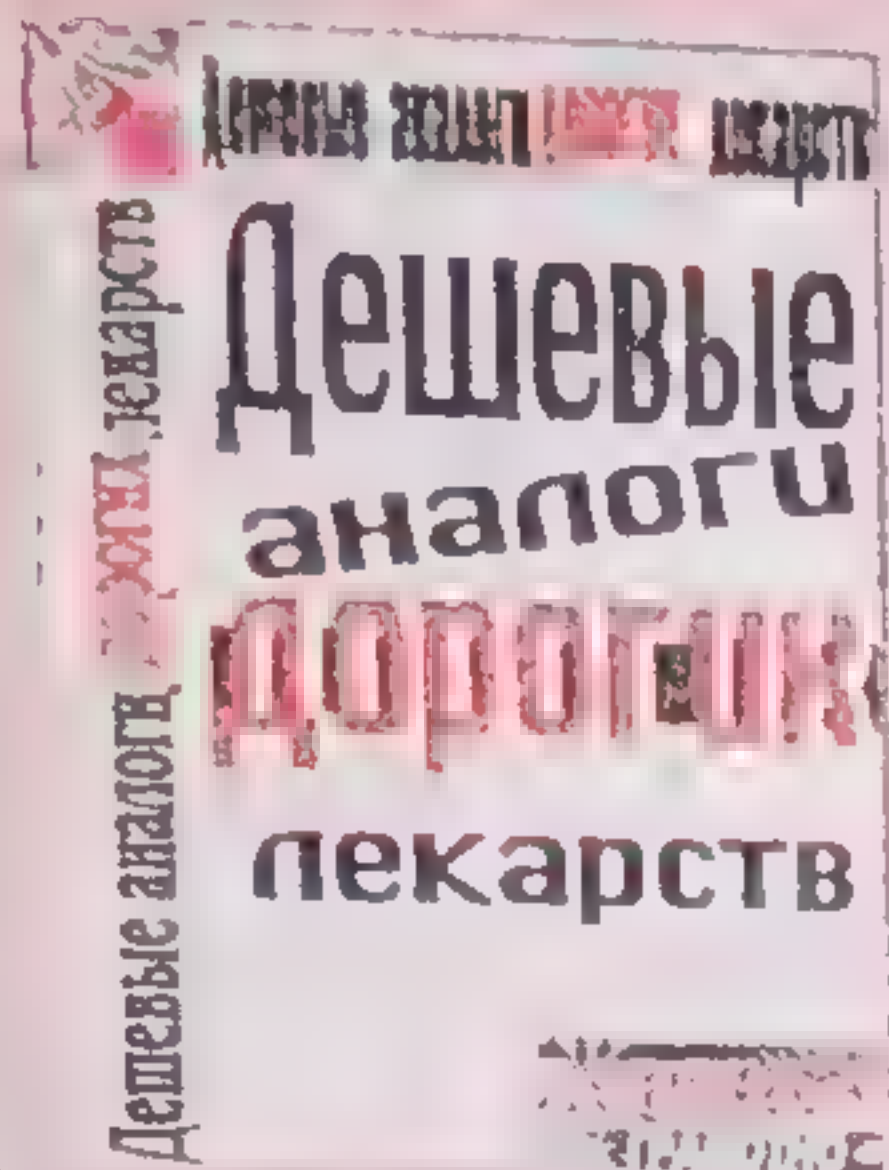
Отпечатано в ОАО "Нижегородский печатник", заказ № 3846

г. Н. Новгород, ул. Гордеевская, 7

Вы хотите, чтобы Вы знали: жить можно легче.
Если подойти с умом, то проблемы, обступающие
нас, окажутся не такими уж страшными.
Читайте альманах «Живите грамотно!»,
и многие вещи Вам станут понятнее.

ЖИВИТЕ! ГРАМОТНО!

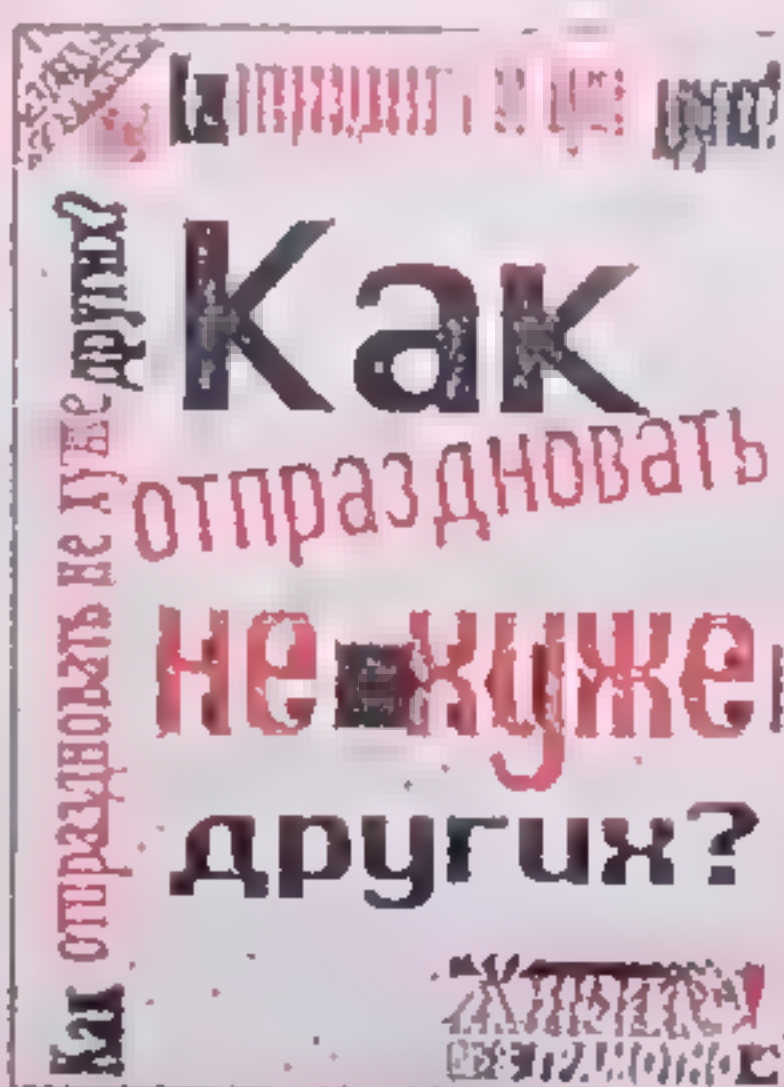
Болезнь вообще не дай Бог, а в наше время особенно. В такие моменты лекарства просто пожирают семейный бюджет. Однако есть способ платить в аптеке меньше. И не просто меньше, а гораздо меньше. Если, конечно, знать способ. Какой? Читайте альманах «Живите грамотно!»



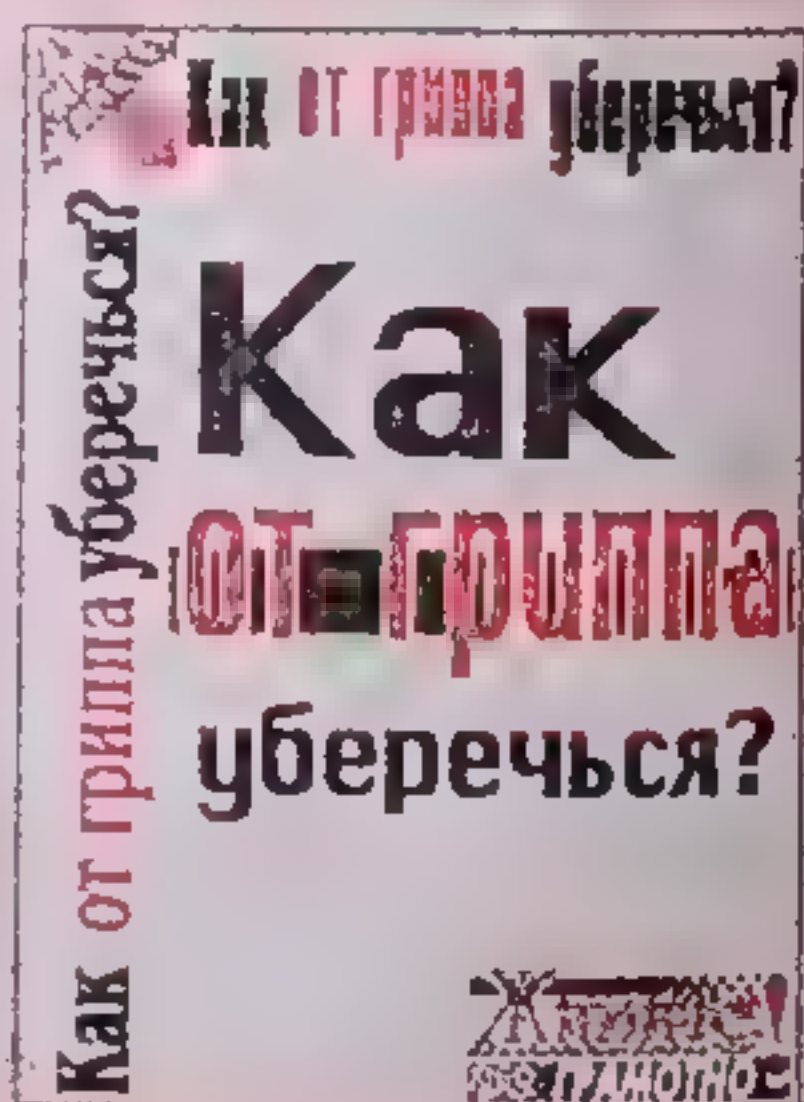
Помидор — это овощ или все же фрукт? Маркировка на крышках консервов — откуда должна выдавливаться, изнутри или снаружи? Как отличить масло от маргарина? Какие апельсины самые сочные? Настоящий бекон — какой он? Дыня в трещинах, хорошо это или не очень? Словом, все, что нужно знать, дабы накормить семью не только вкусной, но и здоровой пищей.



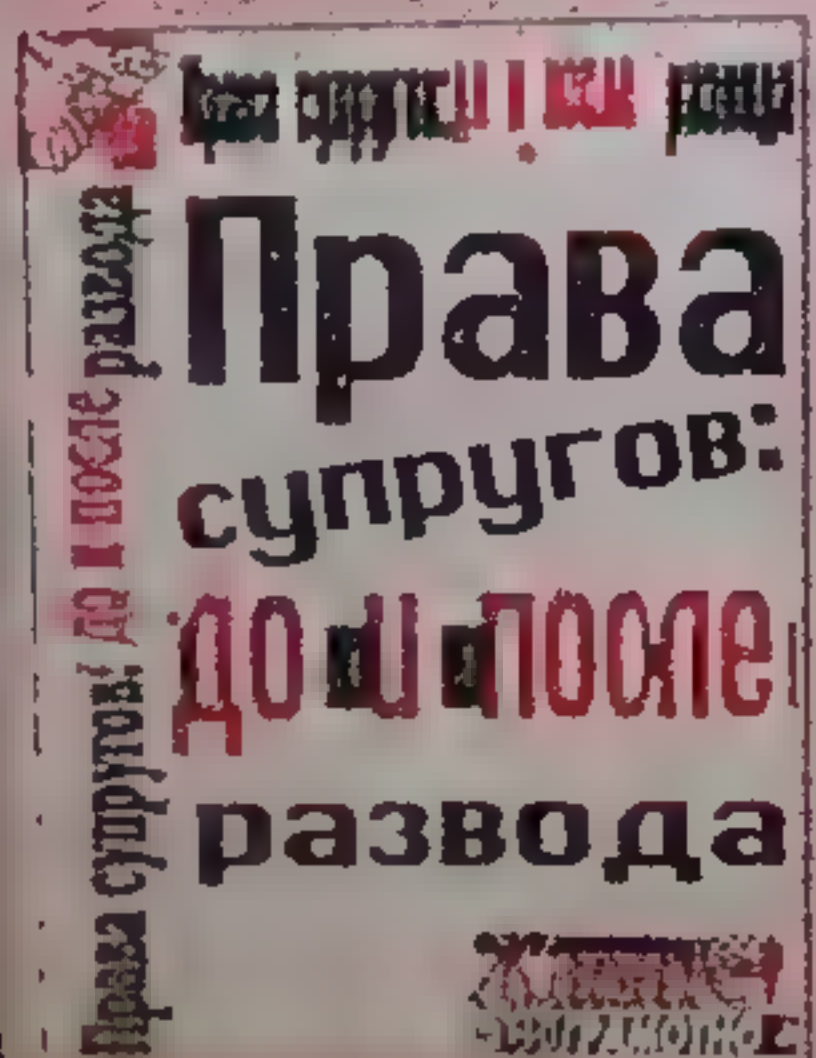
Для хозяйки праздник не только радость, но и большая «головная боль». Как и продуктов побольше закупить, и сэкономить при этом. Как из самых обычных недорогих продуктов сотворить блюда пооригинальнее. Что нужно знать, чтобы гости не встали из-за стола голодными. И другие маленькие хитрости большой экономии. Словом, как накрыть праздничный стол и не разориться при этом.



Каждый год мы ждем прихода «сопливой напасти». А ведь многие люди уже избавились от этой унижительной обреченности. Есть новые реальные способы отстоять свое здоровье. Причем, не обязательно способы дорогие — этот выпуск альманаха «Живите грамотно!» научит, как дать отпор эпидемии «дешево и сердито». Позаботьтесь о себе и своей семье, воспользуйтесь опытом счастливчиков!



В какие правовые отношения вступаем мы, когда вступаем в брак? Как правило, этот вопрос возникает лишь тогда, когда «грянет гром». И только тогда мы начинаем узнавать такое, отчего «глаза лезут на лоб». И как часто оказывается, что ловушка, в которую мы попадаем, построена нашими собственными руками. Стройте семью, а не ловушки!



**ТРЕБУЙТЕ
ВЕЗДЕ,
где торгуют газетами
и журналами**

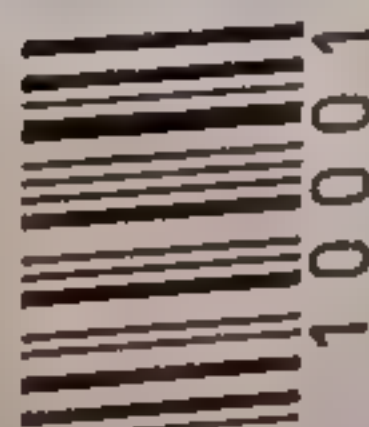
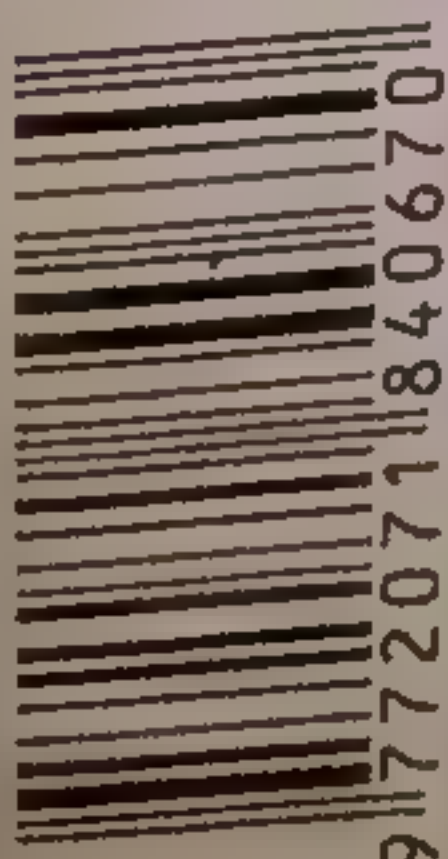


№1(4), февраль 2010

Целебная сила комнатных растений



ISSN 2071-8403



10001

9 772071 840670



Содержание

От автора	2
Чудо зеленого «фильтра»	4
Целебные свойства комнатных растений	11
Каталог зеленых целителей	42
Тайная жизнь растений	47
Живая энергия зеленых питомцев	50
Исцеление живой энергией растений	52
Из личного опыта	54
Энергетические свойства комнатных растений	58
Вместо заключения	64

В брошюре использованы фотографии Александра Литина, Алексея Кульманова, Елены Козловой, Анатолия Толкачева, Надежды Галынской, Татьяны Санчук, Елены Беспаловой, Ирины Опашняк, Валентины Лукиянюк, Олеси Фомичевой, Лилии Апарович, Валентины Бондарь, Алексея Титова.

Смоленск



От автора

Разве можно представить дом без зеленых «жителей», которые так радуют наши глаза и сердце? С помощью растений любой дом можно превратить в уютный уголок, который наполнит ваше жилище свежестью и ароматом.

Цветоводство и история выращивания растений в комнатных условиях уходят корнями в далекое прошлое. Еще в Древней Греции люди украшали дома вазами, в которых цвели растения. В Китае более тысячи лет назад уже выращивали карликовые деревья в специальной керамической посуде. В Средневековой Европе был известен опыт организации настоящих зимних садов. Первый эксперимент по созданию зимних садов оказался удачным, а вскоре европейские монархи заставляли садовников строить оранжереи и выращивать в них диковинные растения. Не устоял и Петр Первый, который выстроил для этого специальный небольшой павильон.

Так росла популярность домашнего растениеводства, и уже в первой половине XX столетия комнатные растения стали совершенно привычным явлением.

Особенно нам полюбились растения из дальних тропических стран. Впервые они прибыли в Европу в XV веке, когда путешественники из Гол-



ландии, Англии и Испании открывали новые земли. Таким образом в Старом Свете и появилось большинство современных комнатных растений.

Среди нас очень много любителей комнатных растений. И это не просто хорошо, а прекрасно. Озеленение дома с помощью домашних растений я считаю не просто желательным, а обязательным условием нормальной полноценной жизни. Растения необходимы жителю города, ведь мы оторваны от природы и живем среди железобетона, в постоянном шуме и суете. Нас окружают излучения высокочастотных линий, экранов телевизоров и сотовых телефонов. Думаю, вы представляете, как все это влияет на наше здоровье.

Поэтому один из советов, которые дают экологи, состоит в том, что

люди, проживающие в современных городах, обязательно должны иметь комнатные растения. Они помогают сбалансировать биополе квартиры и самого человека, очищают воздух от вредных примесей, а также лечат нас от многих болезней. Стоит приобрести в квартиру даже несколько домашних растений, и вы измените свою жизнь к лучшему.

Прочитав эту брошюру, вы узнаете, какие растения могут превратить

ваш дом в настоящий оазис. Прочтете о многих целебных свойствах комнатных растений и рецептах их использования. А также прикоснетесь к тайне жизненной энергии растений и научитесь пользоваться ею для восстановления здоровья. Вы узнаете, что растения способны понимать человеческий язык и читать наши мысли, а также многое другое.

С уважением к своим читателям —
Эдуард Витюк





Чудо зеленого «фильтра»

Небольшой поселок с аккуратными домиками в паре километров от города встретил нас заснеженными улочками и приятной тишиной. Еще один поворот — и вот мы у заветного порога.

— Константин Сергеевич, вы дома? — крикнул мой товарищ.

Подтянутый мужчина лет 60 радушно приоткрыл дверь.

— А как же! Заходите, гости дорогие! Я уже заждался, подумал — часом, не застряли ли где, снег-то какой.

— Ну, что вы, Константин Сергеевич, мы же на «Ниве», машина-вездеход, — засмеялся Саша. — Вот, знакомьтесь, это Эдуард, про него я вам рассказывал.

— Очень рад, — кивнул хозяин дома. — Так, парни, давайте, заходите в дом скорее, а то всех моих зеленых домочадцев простудите.

Я бросил на Сашу недоуменный взгляд.

— Давай, давай, проходи, — прошептал товарищ. — Сейчас сам все поймешь.

Мы прошли в просторную прихожую, где меня сразу поразили две роскошные пальмы. Огромные листья

растений создавали уголок маленьких тропиков. Но когда я зашел в комнату, удивлению не было предела.

Комната напоминала настоящий оазис, маленькие горшочки и большие кадки с растениями заполняли все помещение. Причем, было видно, что вся эта композиция создана далеко не хаотично, а по какой-то непонятной для меня схеме.

— Нравится? — обратился ко мне Константин Сергеевич.

— Очень. У вас, я вижу, настоящий ботанический сад.

— Что вы, это лишь часть, основное — в оранжерее, — неожиданно заявил хозяин. — С удовольствием покажу.

— Сюда вообще целые группы на экскурсии ходят, — с иронией произнес Саша.

— И такое случается, — улыбнулся Константин. — Ну что, ребятки, давайте я угощу вас своим «фирменным» напитком, а потом уже и экскурсию организуем.

— Если это алкоголь, то вынужден отказать, — предупредил я.

— Помилуйте, какой алкоголь. — Константин Сергеевич поставил на стол бокалы и стал разливать

рубиново-красный напиток. — А ну-ка, пробуйте.

Я слегка пригубил из бокала.

— Чем-то напоминает гранатовый сок, но не он. Скорее, на клюквенный морс похоже. Но тоже не уверен. А так очень вкусно.

— Гибискус это, китайская роза. Вот у окна стоит собственной персоной, — провозгласил Константин Сергеевич.

— Вы завариваете это растение, что ли, по-особому? — спросил я.

— Никаких секретов, заливаю цветки кипятком, добавляю чуть-чуть сахару и даю настояться. Как остынет, разливаю по стеклянным бутылкам и в холодильник. Единственное, нужно не жалеть самих лепестков на заварку. Тогда напиток получается вот такого темно-рубинового цвета, а вкус — с хорошей яркой кислинкой.

— Наверное, он очень полезный? — поинтересовался Александр.

— Не то слово, Саша. Такой цветочный морс всю нервную систему в порядок приводит, печень, почки чистит от шлаков и солей. А самое интересное — защищает от онкологических болезней. Вот вам и роза китайская.

— Я так понимаю, у вас таких целителей тут и не счесть.

— Верно понимаете, Эдуард, у меня в доме настоящая зеленая аптека. Я комнатными растениями давно занимаюсь. А как после службы на пен-



сию вышел, так все время со своими «питомцами» провожу.

— Константин Сергеевич биолог по образованию, — пояснил Саша.

— Вот как! — обрадовался я. — Тогда у меня вопрос. Что вы скажете по поводу очищения воздуха в квартире именно комнатными растениями? Всем известно целебное действие воздуха в хвойных лесах, но вырастить дома кедр или ель невозможно. У вас, я чувствую, тут очень хорошая атмосфера, дышится легко, наверняка разводите специальные растения?

— Есть такие, — кивнул биолог. — Мы эту тему давным-давно изучили и проработали. Провели исследования



различных растений с целью озеленения школ, детских садов, больниц, санаториев и т.п. А сейчас это стало еще актуальнее, вы только подумайте, как современный городской человек оторван от природы. Что нас окружает в квартире: линолеум, краска, пластик, синтетические ковры — все выделяет вреднейшие химические вещества. А электроники сколько: телевизоры, компьютеры; чайники — и

те электрические. Электромагнитное излучение, поверьте, тоже далеко не безвредно.

Скажу больше, где-то с 80-х годов прошлого века официальная медицина (в частности, лечащие врачи) обратила внимание на тех больных, у которых невозможно объяснить причину болезни. Традиционные методы диагностики не давали никакого результата.

— А что за заболевания? — поинтересовался я.

— Симптомы были разными, — пояснил Константин Сергеевич. — Хроническая усталость, подавленность, головные боли, астматические проявления, раздражение слизистой оболочки глаз, носа и горла, закупорка носовых и лобных пазух, кожные заболевания, аллергии, а в самых худших случаях — злокачественные опухоли.

— Внушительный список, — заметил Александр. — Так в чем была причина?

— В нездоровом помещении, — объявил биолог. — В то вре-



Э. Фарангис



мя даже ввели понятие «синдром нездорового помещения». Самое интересное, когда такие пациенты попадали в помещение со свежим, чистым воздухом, состояние их здоровья сразу же улучшалось, вплоть до полного исчезновения болезни.

— Удивительно, надо обязательно приобрести себе несколько домашних цветочков, — отпартовал Саша.

— Непременно приобретите, — обрадовался Константин. — Вы даже не представляете, насколько беспредельны возможности оздоровления воздуха в квартире при помощи комнатных растений. Когда изучили антибактериальные свойства амариллиса, агапантуса, зефирантеса, гиппеаструма и ряда других растений, оказалось, что от их летучих фитонцидов некоторые бактерии погибают быстрее, чем от всем известного чеснока.

— Любопытная новость, — я задумался. — Первый раз о таком слышу.

— Это еще «цветочки», — пошутил наш «лектор». — Некоторые комнат-



ные растения способны отфильтровать или преобразовать ядовитые вещества. Что такое НАСА, надеюсь, известно?

— Американское агентство по аэронавтике и космическим исследованиям, — ответил мой товарищ.



Хлорофитум

— Правильно, учреждение, я вам скажу, нешуточное. Так вот, в этой организации экспериментальным путем выяснили, что такие всем известные растения, как хлорофитум, хризантема и алоэ, являются высокоэффективными очистителями воздуха. Особенно отличился хлорофитум. В специальную камеру помещали растение и закачивали туда газы, загрязняющие воздух в помещениях. А затем измеряли поглощаемый растением объем газов. Так было выяснено, что за 24 часа хлорофитум полностью очищает воздух опытной камеры от всех вредных примесей. Каким образом и

за счет чего это растение ассимилирует вредные газы, такой феноменальной скоростью, остается загадкой. Зато известно другое — хлорофитум очищает воздух намного эффективнее, чем многие специально созданные технические устройства.

— Получается, возможности природы победили технический прогресс! — улыбнулся Саша.

— А что тут удивительного, — заметил биолог. — Возможности природы уникальны, а устройства, созданные человеком, имеют ограниченный спектр действия.



Алоказия



— Константин Сергеевич, какие комнатные растения вы, как специалист, можете порекомендовать для создания в доме целебной атмосферы? — задал я вопрос.

— Ну что я могу сказать, Эдуард, для оздоровления воздуха в комнате, как вы поняли, очень полезно завести хлорофитум, алоэ. Еще мирт, розмарин и аглаонему. Есть еще такое замечательное растение, как аспарагус, он поглощает вредные примеси.

Что касается ионизации воздуха, тут незаменимыми будут криптомерия и можжевельник. Они наполнят квартиру отрицательно заряженными ионами, которые поглотят и нейтрализуют излучения телевизоров и компьютеров. А такое растение, как циперус, вообще способно превратить любую «пустыню» в оазис. Да, и желательно, чтобы в доме был хотя бы один куст герани. Герань великолепно дезинфицирует и дезодорирует воздух.



— Константин Сергеевич, мне как-то сказали, что очень полезно содержать в доме комнатные розы, — вставил Саша.

— Правильно сказали, Александр. Комнатная роза помогает избавиться от усталости и раздражительно-



сти. Сильнее эффективно ее действие, если рядом будут расти базилик, эстрагон и мята (мелисса). В этом случае воздух вашего жилья вместо лампового превратится в целебный.

— Вы нам целую лекцию прочитали, — с благодарностью обратился я к Константину Сергеевичу.

— Да что там, такая это лекция, сколько, небольшой полезный рассказ. — А теперь похвалите ко мне в оранжерею, — пригласил биолог. — В ней вы мне покажете.

Мы прошли через весь дом, и Константин Сергеевич открыл заветную дверь.

Скажу честно, такой красоты давно не встречал. Из богато оборудованной стеклянной теплицы был создан настоящий домашний ботанический сад.

— Вот теперь давайте знакомьтесь с моими зелеными друзьями, — воодушевленно сказал Константин. — У каждого из них есть своя история и свои способности.

— А вы можете показать те, которые являются целебными? — попросил я.

— Разумеется. Александр говорил, что вас интересуют лечебные домашние растения. Прошу на экскурсию.



Целебные свойства комнатных растений

Агава

Агава американская — родом из Южной Америки. В естественных условиях ее можно вырастить в южных регионах. А вот дома это может сделать каждый. У нас агаву американскую знают многие и любят выращивать как комнатное растение. Ее листья мясистые, длинные, с очень острыми шипами по краям. Растение при хорошем уходе достигает значительных размеров.

В народной медицине агаву используют в качестве противовоспалительного, болеутоляющего, жаропонижающего и обеззараживающего средства. Препараты из агавы применяют как наружно, так и внутрь при невралгии, воспалении седалищного нерва, параличе, остеоартрозе, шейном остеохондрозе и радикулите. Из листьев агавы (растение должно быть старше 3 лет) готовят целебную настойку, которая обладает успокаивающим действием.

Настойка для наружного применения: лист агавы измельчить, неплотно сложить в банку и залить водкой на 2-3 см выше уровня мас-



сы. Настоять 7-10 дней в темном месте. Затем процедить и использовать для растираний и компрессов 2 раза в день при остеоартрозе, спондилезе, невралгии, воспалении седалищного нерва, параличе, шейном остеохондрозе и радикулите.



Настойку агавы из свежих листьев принимают и внутрь как противовоспалительное, болеутоляющее и жаропонижающее средство: 50 г измельченных листьев агавы залить 0,5 л водки и настоять в плотно закрытой банке 7 дней в темном месте при комнатной температуре, процедить и пить по 10-20 капель, разбавляя в 50 мл воды, 2-3 раза в день после еды. Курс лечения — 30 дней. После 2-3 недель перерыва прием повторить.

Алоэ

Первые сведения о лечебном применении алоэ датируются 1750 годом до н.э. Они были обнаружены на шумерских глиняных табличках. Алоэ упоминается в известном Египетском лечебнике, написанном около 1550 года до н.э. В VI веке до н.э. арабские торговцы завезли алоэ в Персию, Индию, Тибет, Малайзию. Уже тогда начали открывать его целительные свойства. Древние египтяне и греки изготавливали из алоэ бальзамы, эссенции, эликсиры. Считалось, что их употребление продлевает полноценную жизнь человека.

О целебных свойствах алоэ писали Гиппократ, Diosкорид, Плиний Старший, Авиценна. Алоэ использовали тибетские монахи. В Древнем Китае его листьями лечили экземы и лихорадки. Алоэ упоминается в ста-

ринных англосаксонских и немецких врачебных справочниках, а также в русских лечебниках, где его именовали «растением величественным и целебным».

Именно из-за уникальных целебных качеств алоэ Аристотель советовал Александру Македонскому завоевать остров Сокотра, на котором туземцы из произраставшего там чудесного растения готовили различные лекарства.

В наши дни свежий сок алоэ нашел широкое применение в различных областях официальной медицинской практики, а также в народной медицине. Особенно полезен его сок, полученный методом биогенного стимулирования.

В конце 1930-х гг. академиком В. П. Филатовым был открыт эффект

биостимуляции, непосредственно связанный с алоэ. Ученый обратил внимание на то, что в клетках тканей, помещенных в крайние (стрессовые) условия (Филатов выдерживал срезанные листья алоэ 20-25 дней в темноте при температуре +4 град.), образуются биогенные стимуляторы, повышающие жизнеспособность клеток и организма в целом.

Сок алоэ готовят из нижних листьев растения. Их измельчают ножницами, а затем выжимают из этой массы сок, который фильтруют через марлю. Применять его надо в день приготовления, так как при хранении он портится.

Действие сока алоэ усиливается после биостимуляции. Для того, чтобы получить такой сок, необходимо до выжимки срезанные листья растения промыть холодной кипяченой водой, просушить, завернуть в салфетку или темный полиэтиленовый пакет и положить на 20 дней в холодильник.

После биостимуляции сок алоэ можно использовать как в свежем, так и в консервированном виде. Для консервации к 8 частям сока добавить 2 части спирта. Свежий сок алоэ рекомендуется пить при **невралгии, радикулите, головной боли, желудочных заболеваниях**. Сок алоэ можно смешать с сахаром, вином или медом.

Особенно ценны тонизирующие свойства растения. Для приготовления **общеукрепляющего состава**

смешать 150 мл свежего сока алоэ, 250 г меда и 350 мл кагора и пить по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

При **туберкулезе и легких, и костей** смешать 1 ч. л. сока, по 100 г меда и свиного или гусиного смальца (или несоленого сливочного масла), 50 г какао и принимать по 1 ст. л. на стакан горячего молока 2-3 раза в день.

При **насморке** сок алоэ закапывать в нос по 3 капли в каждую ноздрю. Можно свежий сок развести кипяченой водой в соотношении 1:10. Закапывать в каждую ноздрю 2-3 раза в день до улучшения состояния.

При **кашле** смешать 0,5 ст. сока алоэ, 3 ст. л. меда и 50 г несоленого сливочного масла. Принимать по 1 ст. л. 2 раза в день до еды. Курс лечения — не менее недели.

При **болезнях полости рта, десен, фарингите и ларингите** полоскать рот 50%-ным раствором сока алоэ или пить сок, разбавленный молоком в соотношении 1:1, 3 раза в день по 1 ч. л.

Для **укрепления иммунитета** в течение 15 дней полезно съедать перед едой по кусочку листа алоэ длиной 2 см.

При **растяжении связок и ушибах** листья алоэ пропустить через мясорубку. Получившуюся кашицу приложить к больному месту, накрыть бумагой или полиэтиленовой пленкой, слоем ваты. Укутать шерстяной тка-



нюю (шарфом, платком и т.п.). Оставить компресс на 6 часов.

При ячмене два листа алоэ пропустить через мясорубку, залить холодной кипяченой водой в пропорции 1:10, настоять 6-8 часов, процедить. Промывать глаза и делать примочки, пока ячмень не пройдет.

При пневмонии измельчить 2 нижних листа 3-5-летнего алоэ, добавить 3 ч. л. меда и 1 ст. воды. Варить смесь на небольшом огне 2 часа, остудить, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 20-30 минут до еды. Курс лечения 1-1,5 месяца.

Чтобы **кожа** долго оставалась молодой и красивой, нужно каждый день перед сном протирать лицо листиком алоэ.

При бронхите: взять 15 г листьев алоэ, по 100 г свиного или гусиного жира, несоленого сливочного масла и меда. Листья алоэ измельчить, тщательно смешать с остальными компонентами и принимать по 1 ст. л. 2 раза в день.

При заболеваниях легких 150 мл сока из листьев алоэ смешать с 250 г меда и 350 мл кагора. Настоять 4-5 дней в темном месте при температуре +4-6 град. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды.

При рините и остром насморке в каждую ноздрю закапывать по 5-6 капель свежего сока алоэ 2-3 раза в день с интервалом в несколько часов.

При язве желудка и 12-перстной кишки, диспепсии, атонии кишечника, катаре желудка рекомендуется принимать **настойку** из листьев алоэ с медом и вином. Смешать 0,5 ст. измельченных листьев с 1 ст. сахара или 3/4 ст. меда и настоять в темном месте 3 дня. Затем добавить 1 ст. сухого красного вина и настоять в темном месте еще сутки. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

При воспалении век листья алоэ измельчить до состояния кашицы и один час держать в эмалированной посуде, накрыв крышкой. Затем довести до кипения, процедить и, перелив в стеклянную посуду, плотно закрыть. Хранить в темном прохладном месте. Тампоном, увлажненным этой жидкостью, делать примочки и протирать кожу век.

При мастите для ускорения созревания нарыва наложить компресс с измельченными листьями алоэ и закрепить его. Менять повязку как можно чаще.

При миоме матки пить днем и вечером по 1 ст. л. **сиропа** алоэ: 200 г листьев (без колючек) размолоть в миксере. Добавить 3 ст. л. измельченных корней буквицы лекарственной, 600 г меда и 600 мл натурального красного вина. Томить час в закрытой посуде на кипящей водяной бане. Затем сироп охладить, процедить и хранить в холодильнике.



Для регулирования менструаций пить свежавыжатый сок алоэ по 8-10 капель 2-3 раза в день.

Против импотенции: смешать 150 мл сока алоэ, 250 г меда, 350 мл натурального красного вина, 100 г порошка из плодов шиповника, 30 г порошка из семян петрушки. Настоять смесь 1-2 недели, периодически встряхивая. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды.

При стоматите жевать листья алоэ или полоскать рот соком из свежих листьев.

При воспалении десен измельчить 100 г алоэ и настоять час в закрытой эмалированной посуде. Затем довести до кипения, процедить, перелить в стеклянную посуду, плотно закрыть и хранить в темном прохладном месте. Полоскать рот.

При артритах хорошее действие оказывают компрессы из смеси 1 части сока алоэ, 2 частей меда и 3 частей водки. Нанести на больное место, накрыть слоем ваты, компрессной бума-

гой и укутать полотенцем и теплым шарфом.

Для стимулирования роста волос залить 1 ст. л. нарезанных листьев алоэ 1,5 л кипятка и проварить 10 мин. Затем остудить и процедить. Протирать кожу головы ватным тампоном, смоченным в отваре, 2-3 раза в неделю.





Для укрепления волос смешать 100 мл сока алоэ с 0,5 л виноградного сухого вина, настоять 2-3 дня, периодически взбалтывая, и втирать в кожу головы.

Алоэ обладает особым свойством препятствовать формированию грубой рубцовой ткани. Оно вызывает очень быструю регенерацию клеток кожи, и на месте травмированной области образуется не рубцовая, а здоровая кожная ткань.

При плохо заживающих язвах и ранах, экземах, лишаях, ожогах, обморожениях, трофических язвах к больным местам прикладывают 2 раза в день листья алоэ, срезая

с них верхний слой, или же накладывают компрессы с измельченными листьями или соком алоэ.

Внимание! Следует знать, что алоэ, не достигшее зрелости, не обладает нужной целительной силой. Для лекарственного применения годится растение не моложе 1,5 лет. «Взрослым» считается растение, достигшее 5-летнего возраста.

Алоэ **не используют** при лечении кровотечений любой этиологии, при заболеваниях печени и желчного пузыря, а также воспалении мочевого пузыря, так как его применение вызывает прилив крови к органам малого таза.

Герань (пеларгония)

Относится к семейству Гераниевые и происходит из Южной Афри-

ки, а некоторые виды из Средиземноморья. В Европе она появилась в XVII веке: английский придворный садовник привез в Великобританию первые пеларгонии с мыса Доброй Надежды. Pelargos в переводе с греческого означает «журавль». На Руси пеларгонию и называли «журавлиный нос», потому что столбик пестика разрастается в длину после опыления и напоминает клюв журавля. Герань, наверное, самое популярное растение среди комнатных «целителей».

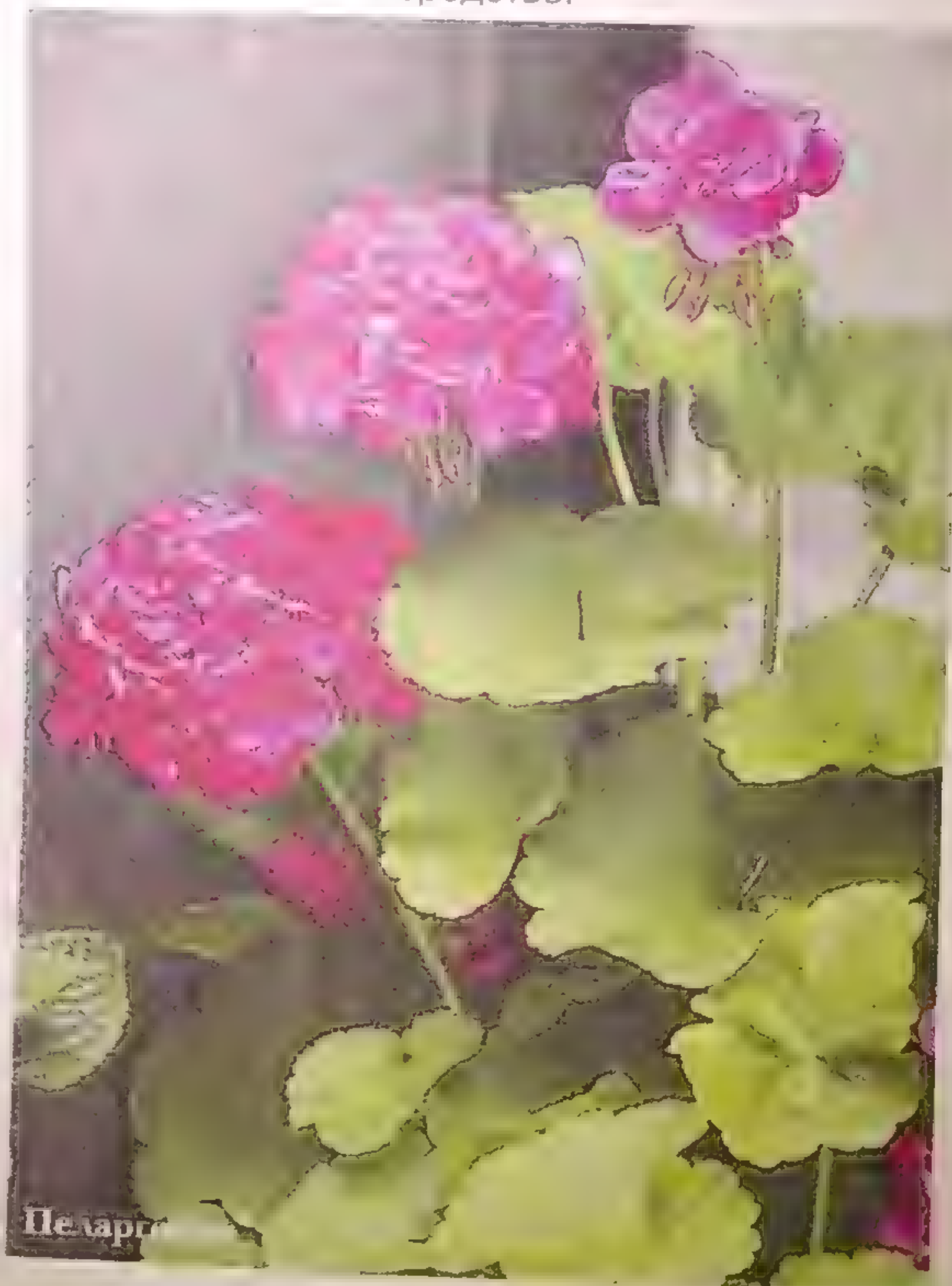


Ученые провели с геранью очень интересные опыты. На поверхность листьев нанесли капли жидкости с миллионами бактерий стафилококка. Удивительно, но через 3 часа большинство бактерий погибло. Во второй серии экспериментов герань поместили в бокс, а пластинки с микробами расположили на расстоянии 0,5 см от листьев. Причем, среда для развития микробов была создана самая лучшая. Однако после 6 часов соседства с геранью все микробы погибли.

В чем же дело? Оказывается, герань способна выделять в воздух бактерицидные вещества, губительные для большинства микробов. В прошлом герань применяли при переломах и лечении рака.

Герань полезна людям, страдающим неврастенией, бессонницей, гипертонией, заболеваниями сердца и желудочно-кишечного тракта. Особенно благотворно действует на энер-

гетику больных хроническим гастритом с повышенной кислотностью. Присутствие герани в помещении улучшает состояние тех, кто страдает от болезней печени и желчного пузыря. Герань — хороший антисептик, действует как противовоспалительное средство.



Пеларгония



Больным радикулитом или остеохондрозом рекомендуют делать компрессы с измельченными листьями герани, прикладывая их к больным местам на ночь. Если приложить лист герани к пульсу на запястьях рук, можно нормализовать артериальное давление.

Настой: 20 г свежих цветков или листьев комнатной герани залить 1 ст. кипятка, настоять 7-8 часов. **При насморке** промывать настоем носовые пазухи 2-3 раза в день; **при болях в горле** применять для полоскания.

При подагре, болезнях почек и для растворения камней в почках 2 ч. л. травы герани настоять 8 часов в 2 ст. охлажденной кипяченой воды. Пить по несколько глотков 3-4 раза в день.

Для нормализации давления, улучшения работы сердца и поджелудочной железы 3 ст. л. кашицы из свежих листьев и цветов залить 100 мл медицинского спирта. Настоять 3

суток в темном теплом месте в плотно закрытой посуде. Пить по 20 капель в 1 ст. л., добавляя воды в ложку до ее полноты, утром натощак и вечером перед сном. Если больным противопоказан алкоголь, лечиться можно таким способом: 2 ч. л. свежеприготовленной кашицы из листьев и цветков залить 1 ст. холодной кипяченой воды. Настоять в темном месте 8 часов. Принимать равными порциями 5-6 раз в день.

При параличе лицевого нерва комнатную герань используют для компрессов, аппликаций и внутрь в виде **настойки**: 3 ст. л. измельченных свежих листьев герани залить 100 мл спирта. Настоять 3 суток в темном месте, принимать по 20 капель в 1 ст. л., добавляя воды до ее полноты, утром натощак и вечером перед сном.

Если вам поставили диагноз «**катаракта**», чтобы остановить процесс, используйте герань. Ежедневное закапывание 1-2 капель сока из листьев и цветов герани в уголок глаза поможет сохранить и улучшить зрение.

Кроме лечебных свойств, герань великолепно собирает энергетическую грязь и может активно использоваться как энергетический фильтр. Особенной силой, по мнению ученых, обладает цветущая красная герань. Недаром в доме знаменитой болгарской целительницы Ванги всегда цвела пеларгония, которую в Болгарии называют «здравец».



Гибискус

Вечнозеленый кустарник или маленькое дерево с буроватой, иногда почти черной корой на старых побегах. Родина — Юго-Восточная Азия (Южный Китай), Полинезия и Северная Индия.

Хотя гибискус и называют китайской розой, никакого отношения к настоящей розе он не имеет. Гибискус принадлежит к семейству Мальвовые. На Гавайях он является национальным растением, которое называют цветком прекрасных женщин. В Бразилии китайскую розу зовут серьгами принцессы — за то, что у одного из видов цветки на длинных цветоножках покачиваются на ветвях, словно серьги. На острове Фиджи много веков отмечают День огненного гибискуса. Самую красивую девушку выбирают королевой цветов, украшая ее венками и гирляндами из гибискусов.

В последнее время гибискус выращивают и дома, он превратился в любимое многими комнатное растение. Помимо того, что китайская роза чрезвычайно красива, она еще и целебна. В африкан-

ской народной медицине цветки гибискуса используются как противосудорожное, бактерицидное, мочегонное, желчегонное, кровоостанавливающее, противовоспалительное средство, а также применяются при мокнущих экземах. Листья и цветки помогают при злокачественных язвах, опухолях и в лечении карбункулов. Для этого их растирают в однородную массу и прикладывают к опухолям. А кашлицу из измельченных цветков наносят на различные язвы, незаживающие раны, фурункулы и ожоги.

Особое целебное свойство имеет чай из лепестков гибискуса, кото-





рый называют напитком фараонов. По вкусу он напоминает клюквенный морс. В холодном виде прекрасно освежает в жару. Горячий чай приводит в порядок нервную систему,

очищает печень и почки от шлаков и солей. А при регулярном применении значительно снижает риск развития онкологических заболеваний. Он обладает спазмолитическим, антибактериальным, желчегонным и антигельминтным действием. Если пить его перед сном, исчезнет бессонница, а сновидения станут приятными.

Напиток фараонов: 1-2 ст. л. сухих лепестков гибискуса залить в заварном чайнике 2 ст. кипятка, настоять 20-25 мин., процедить. Для аромата можно добавить щепотку цветков душицы, мяты или мелиссы.

Такой чай могут пить без ограничений даже люди, страдающие аллергией. Замечательный целебный напиток можно получить, если всем известный чайный гриб настоять в чае с добавкой лепестков гибискуса.

Золотой ус (каллизия душистая)

Многолетнее травянистое растение из тропических лесов Южной Америки. Золотой ус культивируют как комнатное растение уже около 100 лет. Он очень эффективен при лечении многих заболеваний. Считается лучшим растением при лечении хронического панкреатита. Хорошо подавляет патогенную микрофлору, снимает боли, восстанавливает функции поджелудочной железы, селезенки, коры надпочечников. Снимает

воспаление желчного пузыря и желчных путей, желудка, тонкого кишечника. Нормализует кислотно-щелочной баланс желудочно-кишечного тракта, улучшает аппетит, способствует выздоровлению у астматиков, что резко улучшает общее состояние больных и часто приводит к полному излечению от бронхиальной астмы.

При сахарном диабете, панкреатите, воспалении желудочно-



кишечного тракта лист золотого уса размером не менее 20 см (если меньше — брать 2 листа) измельчить и залить в эмалированной кастрюле 0,7 л кипятка, кипятить 3-5 мин. на слабом огне, укутать, настоять сутки. Принимать в теплом виде 3-4 раза в день за 40 мин. до еды по 50-100 мл. Хранить при комнатной температуре, прикрыв сосуд с отваром салфеткой. Часто уже в первые сутки приема **настой** уровень сахара становится нормальным. Он также выводит шлаки из организма, мелкие камни и песок из почек и мочевого пузыря, излечивает многие внутренние болезни, улучшает общее состояние организма. Настой можно применять как для лечения, так и для профилактики.

Настойку золотого уса рекомендуют для лечения **бронхиальной астмы**. 30-50 суставчиков измельчить, настоять 14 дней в 1,5 л водки. При этом настойка приобретает сиреневый цвет, который при хранении изменяется на коричневый, но это не влияет на целебные свойства. Принимать по 1 дес. л. за 40 мин. до еды 3 раза в день. Нельзя запивать или заедать.

Остеохондроз, радикулит, болезни суставов и сосудов. Растирать настойкой шейные позвонки, воспаленные суставы. Также можно использовать компрессы: смочите настойкой бинт (или хлопчатобумажную ткань), сложенный несколько раз,



и приложите к больному месту на 2 часа, тепло укутав. Такую процедуру нужно выполнять 2 раза в день. Облегчение наступает очень быстро. В целях профилактики компрессы делать еще 3 дня после снятия острых болей. Во время использования компрессов настойку принимать и внутрь по 1 ст. л. 3 раза в день за час до еды. Курс — не более 10 дней.

Для лечения тромбоза настойку золотого уса пить 2 раза в день по 30-40 капель на 50 мл воды.

При инсульте настойку использовать для массажа или растирания парализованной части тела.



Для лечения послеоперационных спаек, полипов, фибром, миом и кист яичников: нарезать 50 суставчиков и настоять в 0,5 л водки 10 дней, процедить. Утром за полчаса до еды выпить полстакана теплой (не горячей) воды, добавив 7 капель настойки. Вечером до ужина повторить прием в той же дозировке. На второй день принимать по 8 капель, на третий день — 9 и так далее. Курс 28 дней. После чего следует вести прием капель в обратном (убывающем) количестве.

Распространено мнение, что для приготовления различных лекарственных средств растение годится только в том случае, если на его усах есть 12 суставчиков. На самом деле это не так, необходимые целебные вещества содержатся в золотом усене независимо от числа суставчиков. Однако наибольшее количество целебных веществ накапливается в растении осенью, поэтому настойку на водке предпочтительнее делать именно этой порой.

Индийский лук

(птицемлечник хвостатый, брандушка)

Многолетнее луковичное растение из семейства Лилейные. Родина — Южная Африка. Также широко распространено в странах Средиземноморья, Средней и Юго-Восточной Европе, Индии, Китае. Индийский лук обладает замечательными целебными свойствами. Его сок помогает при артрите, ревматизме, подагре, отложении солей, опухолях, травмах и ушибах, кровоподтеках, укусах насекомых, невралгии, снимает головную и зубную боли.

С лечебной целью используют зрелые листья индийского лука. Отрезанной стороной листа нужно натереть больное место или приложить в виде компресса.

При радикулите также достаточно натереть больное место листочком

или кусочком луковицы и укутаться. Несколько минут будет ощущаться жжение, к утру боль уйдет.

Если соком индийского лука смазать десну вокруг **больного зуба**, через несколько минут боль утихнет. При **головной боли** соком нужно смазать виски.

Для лечения бородавок можно использовать аппликации из кашицы или просто смазывать их соком из листьев этого растения, который также способствует заживлению **небольших ран и порезов**. Им можно вылечить и **герпес** на губах.

Из цветочных стрелок и листьев можно сделать спиртовую **настойку**: 20 г измельченного сырья на 100 мл водки. Банку поставить в темное

прохладное место на 3-4 недели, периодически встряхивать содержимое, затем процедить. Хранить в холодильнике. Растирание такой настойкой **при бронхите** быстро снимает кашель.

Отлично помогает настойка индийского лука и **при межпальцевых грибках**, а также **если беспокоят суставы**. Стоит растереть больной сустав настойкой и завязать теплым платком, через час боль отступит.

Если у вас остеохондроз, нужно растереть настойкой спину (вдоль позвоночника) и плечевые суставы. После такой профилактики можно надолго забыть о болезни.

Если при использовании сока или настойки индийского лука у вас на коже появились следы ожога или зуд, смажьте кожу облепиховым или оливковым маслом.

При всех достоинствах этого растения следует помнить, что **индийский лук считается ядовитым**. Поэтому все рецепты служат исключительно для наружного применения. Также не следует его применять людям с тяжелой почечной недостаточностью и в период обострения хронических заболеваний.



В остальном растение не имеет противопоказаний, за исключением индивидуальной аллергической непереносимости. Поэтому перед использованием сока или настойки проведите небольшой тест. Отрежьте маленький кусочек индийского лука и смажьте его слизью небольшой участок кожи на сгибе локтевого сустава. Если в течение дня сыпь не появится, вам индийский лук можно применять.

Каланхоэ перистое

Это целебное растение — житель Южной и Юго-Восточной Азии, а также Южной Америки, тропических районов Австралии, Новой Гвинеи, Молуккских островов и Мадагаскара. В России каланхоэ появилось очень давно. Выращивают его как декоративное и лекарственное растение. В комнатной культуре встречается каланхоэ перистое, которое в народе называют «маоцзедунчиком», «комнатным женьшенем» или «доктором».

До 60-х годов прошлого века в Европе практически не было сведений о лекарственных свойствах каланхоэ. Но по мере того, как оно начало входить в комнатную культуру, стали появляться сообщения о его медицинских свойствах. Так, отмечалось, например, что при смазывании слизистой оболочки носа быстро излечивается грипп, а не заболевшие в период эпидемии люди применяли его в качестве профилактики.

Соком размятых листьев каланхоэ останавливали кровотечение, быстро снимали зубную и головную боль. Лечили панариций и мастит, экзему и кожные сыпи, ожоги, эрозию шейки матки. Использовали в виде примочек или мази для лечения трофических и долго не заживающих язв, пролежней и гнойных абсцессов с омертвением ткани. Каланхоэ обладает желчегонным свойством, снижает содержание



холестерина в крови и нормализует деятельность желчного пузыря.

Наконец и официальная медицина приступила к исследованию этого необычного растения, и к концу 1960-х годов каланхоэ было введено в фармакологическую практику в качестве средства для лечения долго не заживающих ран и язв, свищей и ожогов.

Сок каланхоэ относится к группе биогенных стимуляторов, хотя до сих пор не выяснен механизм биологической активности препаратов

из этого растения. Но известно, что они обладают противовоспалительным действием, очищают раны и язвы от некротических тканей, при этом не раздражают кожу и слизистые оболочки.

Правда, официальная медицина остановилась только на наружном использовании сока растения, чего не скажешь о народной медицине, которая давно лечит многие болезни с помощью каланхоэ.

Сок из каланхоэ: срезать листья вместе с молодыми стеблями, обернуть их бумагой (лучше темной) и поместить в овощное отделение холодильника на 7 дней. Затем пропустить через мясорубку, слить жидкость в стеклянную посуду, закрыть крышкой и поставить в холодильник еще на 2 суток. Образовавшийся прозрачный желтоватый сок, имеющий своеобразный аромат, аккуратно слить и для консервации добавить к нему 10 мл водки на 100 мл сока. В таком виде этот лекарственный препарат можно хранить в холодильнике до полутора лет.

При язвах на ногах делать компрессы из трех слоев марли, смоченной в соке каланхоэ. Повязку носить постоянно, меняя раз в сутки.

При язве желудка принимать сок каланхоэ по 1 ч. л. 3 раза в день за 20 мин. до еды.

При конъюнктивите, блефарите закапывать в глаза по 2 капли све-

жеприготовленного сока каланхоэ 3 раза в сутки.

При эрозии шейки матки применять тампоны, смоченные соком каланхоэ 2 недели подряд. Очень эффективное средство.

При мастите на ранней стадии делать примочки на больную молочную железу 3 раза в день. Температура быстро нормализуется.

При воспалении органов пищеварения пить сок каланхоэ 3 раза в день по 1 ч. л.

При туберкулезе сок каланхоэ развести с водой в соотношении 1:3. Принимать по 0,5 ч. л. 2 раза в день.

При воспалении миндалин сок каланхоэ разбавить слегка подогретой водой и орошать горло каждый час.

При псориазе и экземе с листа каланхоэ снять кожицу и привязать лист к пораженному участку.

Для профилактики гриппа и при насморке закапывать сок каланхоэ перистого по 2 капли в каждую ноздрю 2 раза в день.

При авитаминозе и анемии съедать в день по 1 ч. л. маленьких каланхоэ, растущих на краях листьев.

Настойка каланхоэ: стебли вместе с листьями длиной 12-15 см вымыть и измельчить на кусочки по 0,5 см. Всего потребуется около 1 ст. сырья (не утрамбовывать). Массу сложить в банку 0,7 л и залить 0,5 л водки. Поставить в темное место и



время от времени встряхивать. Настаивать 21 день.

Для улучшения зрения принимать настойку каланхоэ за 10-15 мин. до еды по неполной 1 ст. л. 2-3 раза в день 12-15 дней. Если сразу улучшения не будет, через 10 дней курс следует повторить.

При болях в ногах и варикозном расширении вен растирать настойкой ноги от стоп до колен. Процедуры проводить вечером. Курс лечения 3 месяца.

При отите закапывать по 2 капли спиртовой настойки каланхоэ в ухо перед сном и закрывать ватой.

Катарантус розовый

Вид вечнозеленых многолетних полукустарников. Красивый южный цветок, который больше известен нам как розовый барвинок. Родиной катарантуса

считается остров Ява, откуда растение распространилось во многие тропические страны. Сейчас его выращивают в домашних условиях как декоративное комнатное растение.

Одно из самых изученных и важных целебных свойств этого растения — способность уничтожать раковые клетки. Официальная медицина активно использует катарантус в изготовлении противоопухолевых препаратов.

В народной медицине барвинок розовый применяют для лечения трофических язв, псориаза, экземы, гипертонической болезни, простатита, особенно аденомы простаты. Он нормализует уровень сахара в крови при сахарном диабете, предупреждает появление диабетической гангрены. Лечебные свойства этого растения отмечал еще Диоскорид.



Для лечения аденомы, геморроя, фибромиомы матки, полипов, дисбактериоза, варикоза, язвы желудка — **настойка**: 2 ст. л. мелко нарезанных веточек катарантуса вместе с листьями залить 200 мл водки или 70%-ного спирта. Настоять 10 дней, периодически помешивая, процедить. Принимать за час до еды, начиная с 3 капель 3 раза в день. Ежедневно увеличивать дозировку на 1 каплю и довести до 22 капель. Курс лечения — 20 дней, затем 10-дневный перерыв. Всего нужно провести 3 курса.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта, диабете, а также в качестве легкого обезболивающего средства — **отвар**: 1 ст. л. сухой травы барвинка залить 1 ст. холодной кипяченой воды, довести до кипения. Пить по 1 ст. л. за час до еды 3 раза в день.

При эндометрите и эндометриозе, миомах, полипах в матке готовят **масло** из катарантуса. 20 г побегов измельчить в кашицу и залить 10 мл теплого растительного масла. Настоять неделю, профильтровать. Масло использовать с помощью тампонов. Применять на ночь через день 2-3 недели.

Для лечения лимфогранулематоза цветки барвинка настоять 10 дней



на водке в соотношении 1:1. Принимать по 1 капле под язык 3 раза в день.

При лечении ран и гангрены использовать спиртовую настойку, сбрызгивая рану или протирая кожу вокруг пораженного участка.

Масло и настойка избавляют от трофических язв. Более того, масло эффективно помогает в лечении кожных болезней (экзема, дерматит, псориаз), порой даже в самых запущенных случаях.

При болезнях горла 1 ст. л. измельченных листьев барвинка залить 1 ст. воды и кипятить 30 мин. Полоскать полость рта и горло.



При кашле и носовых кровотечениях: 1 ст. л. измельченных листьев барвинка залить 1 ст. кипятка и варить 30 мин. Полученный отвар — порция на день, которую надо разделить на 3-4 приема и выпить.

Следует учесть, что при лечении катарантусом в организме начинают активно работать почки и печень, выводя шлаки и продукты распада. Поэтому в период лечения необходимо поддерживать работу этих органов, принимая отвары календулы и цикория.

Мирт



Вечнозеленый кустарник, его родина — Средиземноморье. Свое название мirt получил от древнегреческого тугон, что в переводе означает «бальзам», «мирра». В Древней Греции и Риме мirt служил символом молодости и красоты. Настоями из листьев умывались и протирали лицо, это очищало и освежало кожу. А миртовое вино считалось эликсиром молодости.

В первую очередь, мirt является природным антибиотиком, а главное — безвредным. Его можно активно применять для профилактики и лечения гриппа, при бронхитах, астме, туберкулезе, дифтерии, гайморите, тонзиллите, многих болезнях желудочно-кишечного тракта, в т.ч. дисбактериозе, цистите, простатите, гинекологических воспалительных заболеваниях, пиелонефрите, герпесе.

Чаще всего мirt применяют в виде **настойки**: 100 г измельченных листьев мирта плотно уложить в литровую банку, залить доверху 70%-



ным спиртом или водкой. Настоять 9 дней в темном месте, периодически взбалтывая. Принимать по 20-30 капель 3-4 раза в день за 20 мин. до еды. Если хорошо переносится, дозу можно увеличить до 0,5-1 ч. л. на один прием, можно разводить в заварке чая или отваре шиповника.

При воспалительных заболеваниях глаз растолочь 5 листьев мирта в ступе и залить 1 ст. л. кипятка, охладить, процедить и закапывать по 2 капли в глаз. Одновременно нужно принимать внутрь настой мирта. Это поможет предотвратить потерю зрения.

При болезнях полости рта, пародонтозе поможет регулярное полоскание отваром мирта.

Миртовое вино, или рецепт молодости

На юге Франции принято пить миртовую настойку для сохранения молодости: 50-100 г черных ягод мирта (можно листья или цветы) залить



0,5-1 л красного вина и настоять не менее 15 дней. Пить по 30-50 мл.

Противопоказаний к применению мирта не выявлено.



Пассифлора

Страстоцвет, «кавалерская звезда» — так называют эту удивительно красивую декоративную лиану. Название пассифлоры происходит от латинского *passio*, что означает страдание, и *flos* — цветок; отсюда и русское название — страстоцвет. Этим именем мы обязаны иезуиту Ферари, жившему в XVII веке. Он увидел



в строении пассифлоры сходство с орудиями страстей Господних.

В комнатном растениеводстве часто встречается пассифлора телесноцветная (пассифлора мясо-красная, пассифлора красно-белая).

Индейцы Южной Америки издавна применяли отвар листьев пассифлоры мясо-красной как обезболивающее средство. С 1977 года этот вид пассифлоры применяется в России в официальной медицине.

В медицине пассифлору используют для лечения хронического алкоголизма и наркомании. С ее помощью лечат сердечные неврозы и нестабильность кровообращения, лабильное кровяное давление. Жидкий экстракт из листьев и стеблей снимает головную боль и лечит бес-

сонницу, действуя, как снотворное, сильнее брома. В народной медицине листья, траву и стебли пассифлоры применяют в составе экстрактов и чаев. Спелые плоды растения употребляют при повышенной нервозности, депрессии, мышечных спазмах, судорогах и эпилепсии.

При нервном беспокойстве, нарушении желудочно-кишечной деятельности на нервной почве — настой: 1 ч. л. травы страстоцвета залить 150 мл кипящей воды, настоять 10 мин., процедить. Пить по 100 мл за полчаса до сна.

Для приготовления настоев и чаев используют надземные части растения, которые срезают во время цветения и сушат.

При неврастении, бессоннице, хроническом алкоголизме, климактерических расстройствах применяется **жидкий экстракт** растения: высушенные и измельченные листья и стебли залить в эмалированной посуде кипятком в соотношении 1:10, закрыть крышкой и поставить на водяную баню на 15-20 мин. Затем процедить и выпарить до половины первоначального объема. Перед приемом развести водой в соотношении 1:2. Пить по 100 мл за полчаса до сна. Курс лечения 21 день. При необходимости повторить через неделю.



Плющ (хедера)

Одно из самых известных растений среди любителей комнатных цветов. Произрастает в Азии, Европе, в Северной Африке. Самый распространенный вид — плющ обыкновенный. Это растение не признается научной медициной, хотя в качестве лекарственного упоминалось еще в античной литературе, а в Древнем Египте плющ считался священным деревом. В последнее время отношение к нему изменилось. Выяснилось, что плющ обладает антибактериальным и противовоспалительным действием. И сейчас отвары из его листьев широко используются в рецептах народной медицины.

Так, **при затяжном кашле, пневмонии, остром или хроническом бронхите отвар** плюща оказывает очень эффективное отхаркивающее и спазмолитическое действие: 1 ст. л. измельченных листьев залить 200 мл кипятка и кипятить на водяной бане 30 мин. Охладить, процедить через 2-3 слоя марли и довести объем жидкости до исходного. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

При камнях в почках и мочевом пузыре смешать по 10 г листьев плюща, розмарина, толокнянки обыкновенной, хвоща, корня солодки голой; по 15 г ягод можжевельника, плодов тмина. Залить 1 ст. л. смеси 200 мл кипятка, настоять, охладить, потом



процедить. Пить утром и вечером по 100 мл натошак.

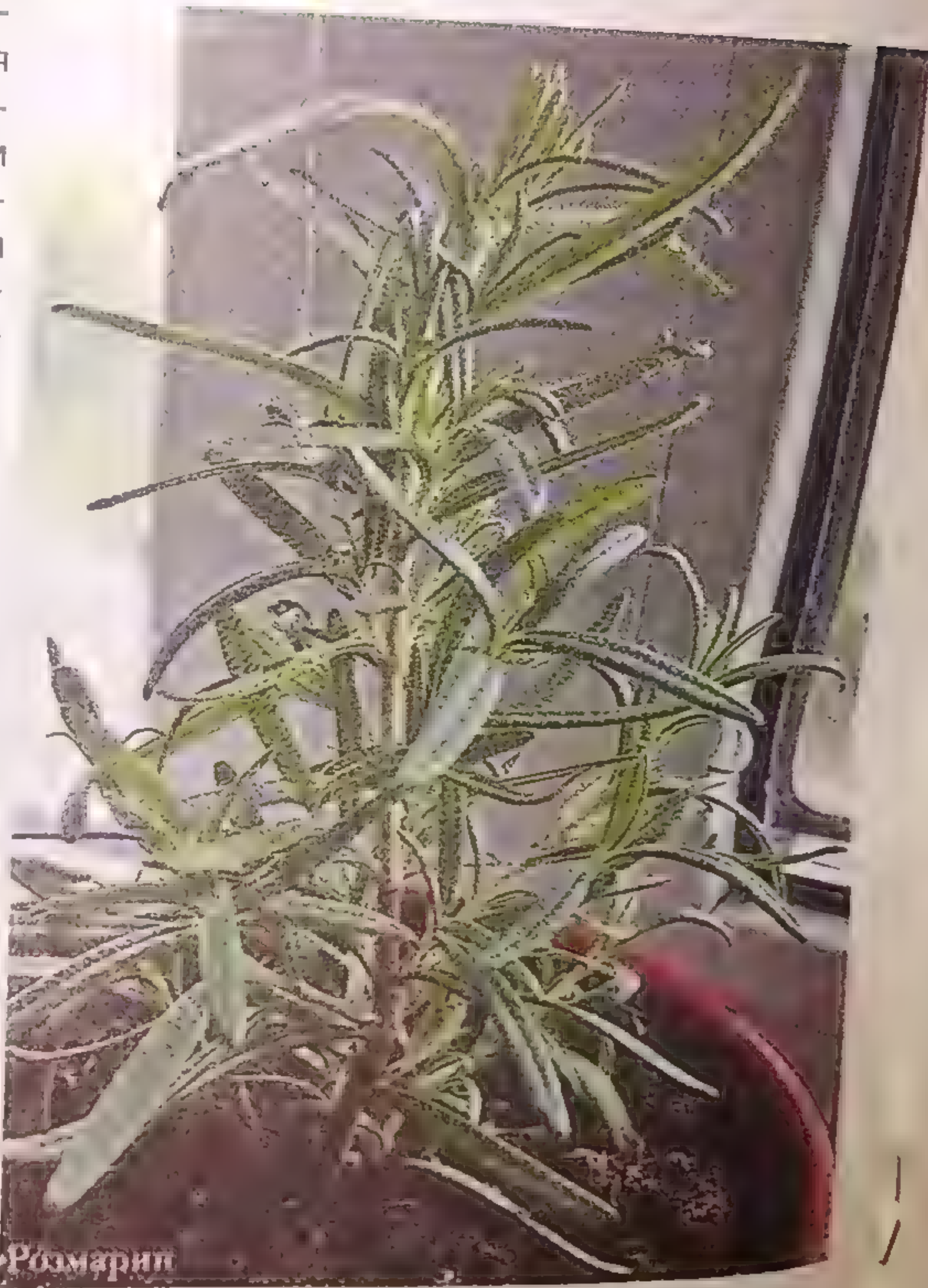
При ревматизме, подагре, суставном артрите и отложении солей поможет **настой** листьев плюща: 0,5 ч. л. листьев залить 200 мл холодной кипяченой воды, настоять час, процедить и пить по 50 мл 3-4 раза в день.

Внимание! В плюще содержатся ядовитые вещества, поэтому следует соблюдать меры предосторожности, строго придерживаясь указанных дозировок.

Розмарин

Вечнозеленый кустарник, излюбленная пряность в странах Средиземноморья, в диком виде встречается в Южной Европе. Розмарин был известен еще с библейских времен. Греки посвящали его богине Афродите. Неслучайно название связано с водой — на латыни оно означает «морская роса». В древности верили, что розмарин появился из морского прибоя. Согласно легендам, это растение делает человека веселым и счастливым, избавляет от дурных снов и сохраняет молодость. При дворе французских королей собирали молодые цветущие побеги розмарина, с которыми знать принимала целебные ванны.

В народной медицине розмарин — хорошее средство при ослаблении пищеварения и головных болях, слабости сердца, заболеваниях печени и нарушениях обмена веществ; он оказывает стимулирующее действие на циркуляцию крови.



Розмарин

Розмарин хорош как тонизирующее средство при **упадке сил и неврозе**, как **желчегонное средство**. **Настой:** 1 ч. л. сухих мелко нарезанных листьев и кончиков побегов за-

ния
здо
сан
выж
виях
хозя
чиво
други



лить 2 ст. кипятка и настоять 30 мин. Принимать по 1-2 ст. л. 3 раза в день. **При воспалении горла** настой используют для полосканий.

При покраснении лица по 1 ст. л. высушенной травы широколистного подорожника и розмарина залить 2 л кипятка, настоять полчаса, процедить. Умываться ежедневно.

При невритах, тромбофлебите, паротите настой из розмари-

на применяют наружно в виде компрессов.

При ревматизме, подагре, фурункулезе, невралгических болях (особенно простудного характера) принимают ванны с добавлением настоя розмарина из расчета 500 мл на ванну.

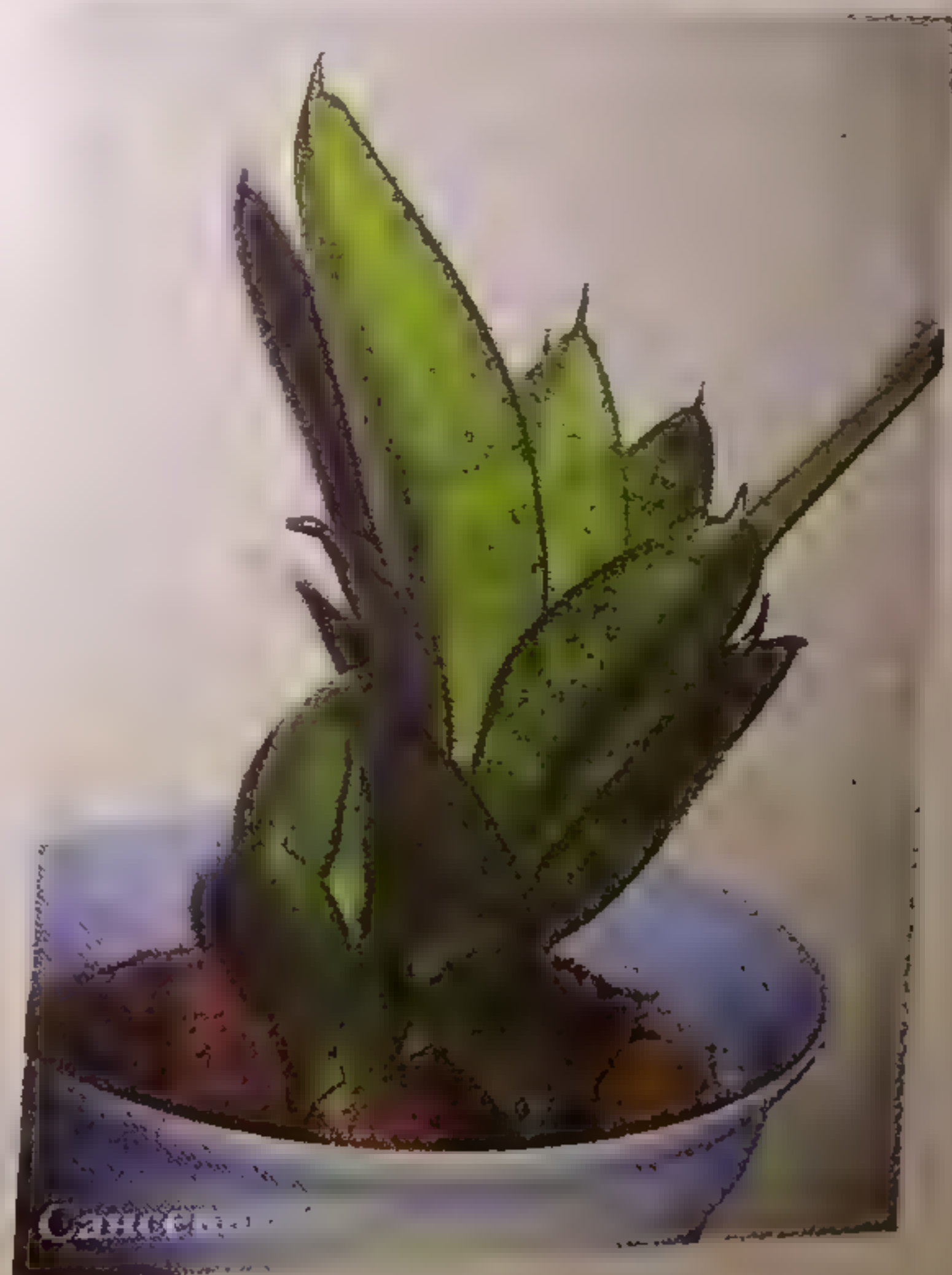
Присутствие розмарина в доме избавляет от беспокойства, бессонницы и упадка сил.

Сансевиерия

Латинское название рода произошло от имени неаполитанского князя фон Сансевиерио, который способствовал развитию естественных наук. В природе сансевиерии растут в саваннах, полупустынях и пустынях тропических областей Африки и Азии. С XVIII века растение выращивают в Европе как декоративное. У нас известно под забавным названием «тещин язык». Сансевиерия способна перерабатывать вредные вещества и подавлять бактерии, которые находятся в атмосфере помещения.

Ботаники, ведущие исследования влияния комнатных растений на здоровье человека, утверждают, что сансевиерия, обладая способностью выживать в неблагоприятных условиях, передает это свойство и своим хозяевам, повышая у людей устойчивость к простудным, вирусным и другим заболеваниям. Проще гово-

ря, присутствие в помещении этого растения способствует повышению иммунитета.





С помощью сансевиерии успешно лечат **воспаление придатков и цистит**. С этой целью применяют **настойку**. Измельчить листья сансеви-



ерии, заполнить ими стакан на треть. Долить водкой до краев стакана, перелить в бутылку из темного стекла, настоять в холодильнике 3 недели. Затем процедить через тройной слой марли и хранить в той же посуде. Принимать по 1 ст. л. 2 раза в день после еды. Курс лечения — 2 недели.

Перетертые листья или сок помогают **при язвах**. Дым от горящих листьев снимает **головную боль**. В Африке корни и листья считаются abortивным средством, их используют также при венерических болезнях, конвульсиях, общей слабости и половом бессилии.

Саксифрага

Саксифрага (камнеломка) — многолетнее травянистое растение. Растет, в основном, среди скал, цепляясь длинными побегами-усами за трещины и расщелины. Камнеломкой этот небольшой цветок назван потому, что, наряду со своей незаметностью, имеет сильнейшую способность к выживанию, проходя сквозь трещины в камнях. Я наблюдал, насколько быстро он восстанавливается. Стоит немного отщипать листья, как он выбрасывает в два раза больше молодых листочков. И чем больше отщипываешь, тем он становится мощнее и пышнее.

Русским травникам камнеломка известна очень давно, ее выращивали специально именно как лекарствен-

ное растение. К сожалению, сейчас его свойства забыли. А жаль. Камнеломка отлично избавляет от такой массовой проблемы, как гипертония, и от множества других заболеваний. Ее использовали при эпилептических припадках, язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, при обморожениях, отитах, для увеличения лактации у кормящих матерей, при ангинах и фарингитах.

Для лечения камнеломкой можно приготовить сок, настойку листьев на спирте или водке, отвар и бальзам.

Сок из листьев камнеломки: 100 г листьев камнеломки залить водой, дать настояться 2 часа. Затем, слегка отжав, пропустить через мясо-

50
и м
100
лим
инг
ихр
в хо
треб
ност
п
тель
камн
лечен
года,
уже че
зам ка
день д
перерь
вторить
1 ч. л. н

рубку и отжать сок через двойной слой марли. Лучше же использовать соковыжималку. Сок сохраняет свои свойства не более 2 часов.

Настойка из камнеломки. Измельчить листья и наполнить ими на треть граненый стакан. Долить доверху водкой и перелить в посуду из темного стекла с закрывающейся крышкой или притертой пробкой. Поставить в холодильник или погреб на 3 недели. Затем профильтровать состав через три слоя марли. Хранить в той же посуде не дольше года.

Бальзам из камнеломки. По 50 г свежееотжатого сока камнеломки и меда, 5 г мумие, половина лимона, 100 мл кагора. Мумие растворить в лимонном соке, добавить остальные ингредиенты. Тщательно перемешать и хранить в темной стеклянной посуде в холодильнике. Бальзам готов к употреблению через 2 недели. Срок годности бальзама — 3 месяца.

При гипертонии съедать, тщательно разжевывая, по 2 листочка камнеломки утром и вечером. Курс лечения достаточно долгий — полгода, но результаты будут заметны уже через 2 недели. Принимать бальзам камнеломки по 1 ст. л. 2 раза в день до еды. Курс лечения месяц, перерыв 2 недели. Затем можно повторить. Можно также принимать по 1 ч. л. настойки 2 раза в день, запи-

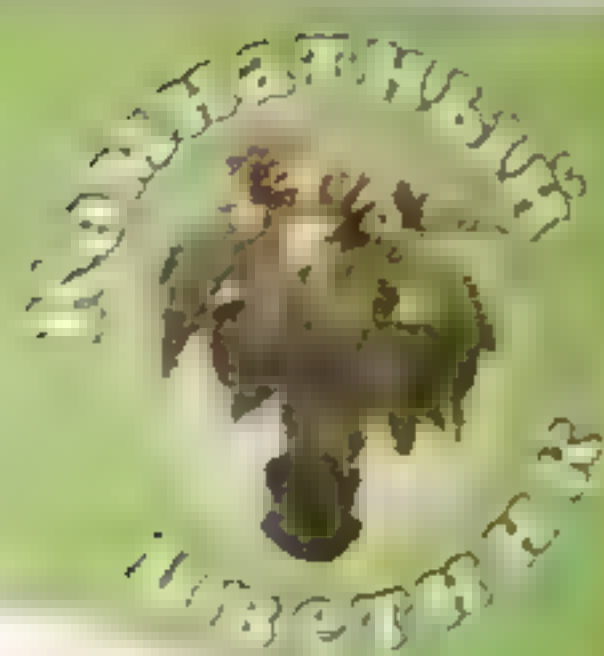


вая лимонным или яблочным соком. Курс лечения месяц, перерыв 2 недели, повторить.

При язве желудка и кишечника принимать бальзам камнеломки, но без лимонного сока, по 1 ст. л. 2 раза в день между приемами пищи, например, за 2 часа до обеда и перед сном. Курс лечения 3 недели, перерыв 2 недели, затем повторить. Или сделать **настой**: граненый стакан заполнить на четверть измельченными листьями камнеломки, заварить крутым кипятком. Настоять до охлаждения. Пить по 0,5 ст. 2 раза в день до еды. Можно добавить мед по вкусу.

Ангина, фарингит. Орошать горло водочной настойкой из камнеломки 2 раза в день — утром и вечером.

Для увеличения лактации жевать по листочку камнеломки в день, тщательно разжевывая.



Традесканция

Очень неприхотливое растение, которое не так давно росло во многих домах. Свое название получило в честь английских садоводов и ботаников XVII века — отца и сына Традескантов.

Об уникальных лечебных свойствах традесканции знают во всем мире. Используют ее даже тибетские монахи. Ученые обнаружили в соке традесканции зебрина вещество, аналогичное инсулину, которое активно снижает сахар в крови. Кроме того, в ней содержатся фитонциды, способные убивать не только микробы, но и многие вирусы.

В доме традесканция оказывает благотворное влияние на легкие и бронхи, помогает уберечься от пневмонии, бронхита, простуд, межреберной невралгии. Способна останавливать кровотечения, заживлять раны, порезы, царапины. Это растение применяют при лечении желудочно-кишечных заболеваний, ангин, простуд, туберкулеза. Если регулярно жевать листья традесканции или втирать в десны ее сок, можно избавиться от пародонтоза.



Бальзам из традесканции поможет при туберкулезе. По 50 г свежеотжатого сока традесканции и меда, 20 г перги, 100 мл кагора тщательно перемешать. Настоять в холодильнике 2 недели в посуде из темного стекла. Срок годности бальзама — не больше 3 месяцев. Пить по 1 ст. л. 3-4 раза в день до еды. Курс лечения — месяц, затем перерыв 2 недели и повторить.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта используют **настойку**. Наполнить бутылку из темного стекла на 1/3 измельченной массой из листьев и стеблей рас-

л
со
тр
кре
лей
Быс
взет
сакив
ет опу
сияка
При
диабете
100 г лис
лей трад
залить 1
ной воды
пить на



тения. Долить водки до горлышка, плотно запечатать пробкой и поставить в холодильник на 3 недели. Профильтровать через тройной слой марли. Пить, разбавляя кипяченой водой в соотношении 1:2 (50 мл настойки развести в 100 мл кипяченой воды) по 1/3 ст. 3 раза в день перед едой при колитах.

При простуде и ангине приготовить **отвар**: 50 г листьев растения залить 1,5 л кипятка и довести до кипения. Прокипятить на слабом огне 2 мин., настоять 2 часа. Полоскать горло при ангине, промывать нос при насморке.

При порезах или царапинах приложить к ране свежесорванный листок традесканции, закрепить бинтом или лейкопластырем. Быстро останавливает кровь, обеззараживает, уменьшает опухоль и размер синяка.

При сахарном диабете — отвар: 100 г листьев и стеблей традесканции залить 1 л холодной воды, прокипятить на слабом огне

2 мин. Настоять 2 часа. Пить по 0,5 ст. отвара 3-4 раза в день до еды. Или принимать по 1 ст. л. настоя традесканции 3 раза в день после еды. Курс лечения — месяц, месяц перерыв и повторить. И так в течение полугода.

Помимо целебных свойств, традесканция обладает еще и позитивным биоэнергетическим свойством. Находясь в доме, она разрушает воздействия злых, завистливых людей.



Традесканция



Фигус каучуконосный



Как комнатное растение, фикус каучуконосный культивируется с 1815 года. Это один из самых неприхотливых видов, который можно было встретить во многих квартирах, школах и столовых. В принципе, неслучайно, поскольку он способствует

очищению воздуха. Однако не все знают, что фикус является и лечебным растением с очень широким спектром действия.

При бронхите, трахеите листья фикуса проварить в кипящей воде 3 мин., смазать их медом, наложить на грудь и спину, закрепить бинтом или полотенцем, сверху повязать шерстяной шарф. Лучше всего оставить такой компресс на ночь.

При радикулите, остеохондрозе, артритах — настойка: лист фикуса пропустить через мясорубку, залить 100 мл водки, плотно закрыть и поставить в темное прохладное место на 2 недели. Затем отфильтровать через марлю, перелить в бутылку из темного стекла и хранить в темном месте. Сначала желательно принять теплую ванну, затем растереть больное место настойкой фикуса и обвязать теплым шерстяным платком. Курс лечения 2 недели.

При мастопатии принимают сок фикуса. Листья растения пропустить через мясорубку и отжать через марлю, добавить в сок мед по вкусу и тщательно перемешать. Принимать неделю по 1 ч. л. раз в день утром или вечером до еды. Сделать перерыв на 2 недели и повторить курс. Одновременно с приемом сока делать примочки из лепешек: лист фикуса пропустить через мясорубку, добавить

1 ч. л. меда, муку. Вымесить лепешки и наложить на грудь, закрепляя повязкой. Держать 2 часа.

При фибромиомах принимать сок фикуса, как указано выше, и делать растирания специальной **настойкой**: измельчить 3 листа фикуса и залить 200 мл водки, настоять 2 недели в темном прохладном месте в плотно закрытой бутылке из темного стекла. Процедить и добавить 1 ст. л. меда и сырой желток. Тщательно перемешать. Втирать небольшое количество настойки в кожу живота непосредственно над больным местом. Сразу же после растирания приложить к этому месту теплую ткань и закрепить повязкой. Курс лечения зависит от стадии болезни: чем она более запущена, тем больше времени требуется на ее лечение.



Цикламен



Фигус

Цикламен

Одно из самых популярных растений. Разводить цикламены любили еще в Древнем Риме и очень ценили их целебные свойства. Во времена Гиппократы цикламеном лечили многие болезни. В комнатном растениеводстве в основном распространены цикламен персидский и цикламен европейский.

В качестве лекарственного сырья используют клубни растения. Препараты свежего цикламена используют в качестве успокоительного, противо-

воспалительного и антимикробного средства. **Настойка** клубней цикламена применяется в народной медицине как средство от головной боли, снотворное и успокоительное: 10 г сырья залить 0,5 ст. 70%-ного спирта и настоять 5-7 дней. Принимать по 30-40 капель 2-3 раза в день.

При астеническом состоянии, общей психоэмоциональной возбужденности и плохом сне: 1 ч. л. измельченного сырья залить 2 ст. кипятка, настоять 2-3 часа и процедить.

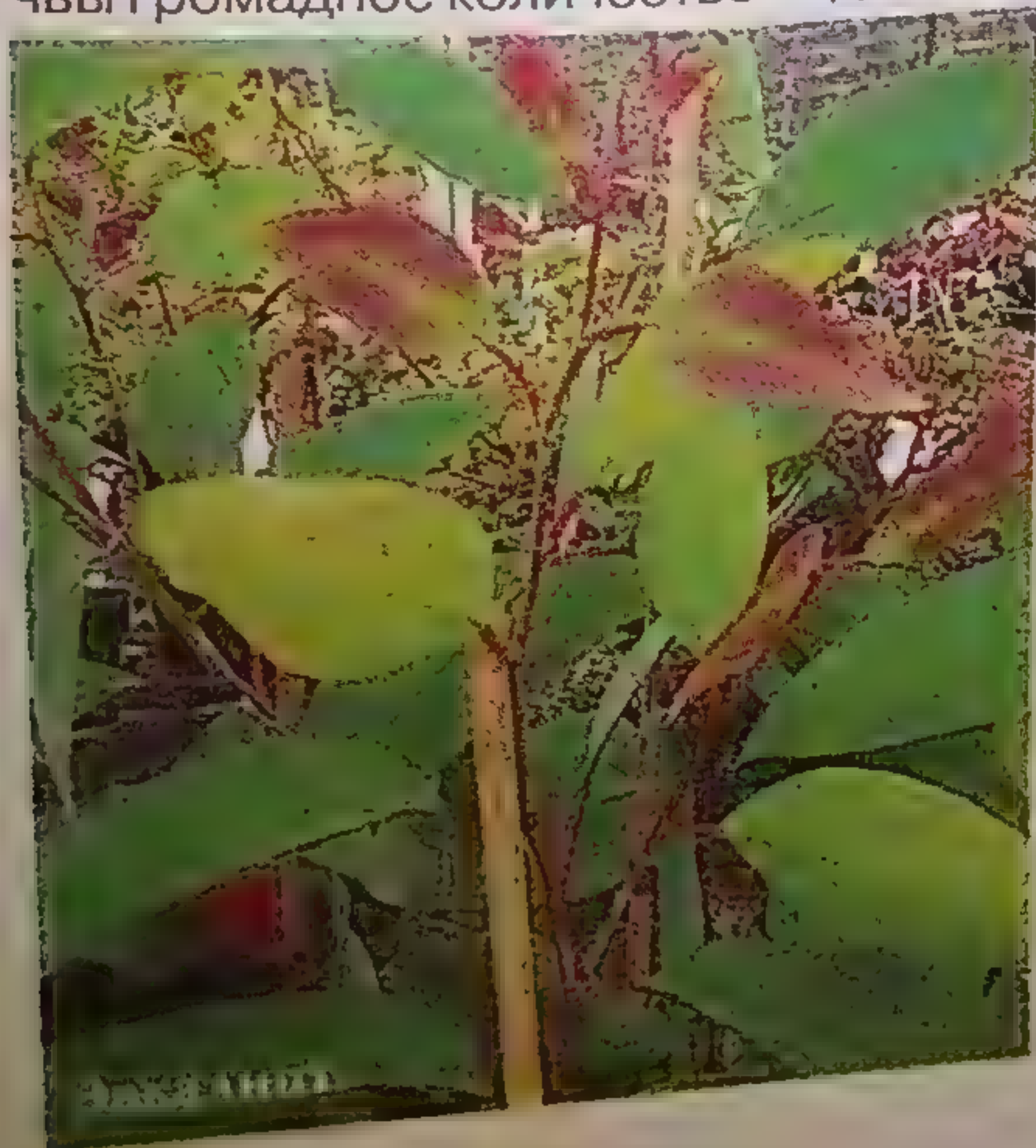
Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день после еды. Курс лечения не более 7 дней. **Настой** можно хранить в холодильнике не более 2 дней. Перед употреблением подогреть до комнатной температуры.

Свежим **соком** цикламена пользуются для спринцевания при белях: 2 ст. л. сока развести в 1 л холодной кипяченой воды. Подогревать не надо.

Внимание: все виды цикламенов ядовиты, поэтому следует строго соблюдать указанную дозировку.

Эвкалипт

Крупное быстрорастущее дерево из семейства Миртовые. Пользуясь его способностью извлекать из почвы громадное количество воды и на-



сыщать воздух обеззараживающими веществами, эвкалипт культивируют в малярийных местностях. На территории России встречается на Черноморском побережье Кавказа.

С лекарственной целью используют листья эвкалипта. Его препараты обладают дезинфицирующими, противовоспалительными, болеутоляющими и противомикробными свойствами. Его флюиды очень полезны людям с заболеваниями верхних дыхательных путей. Листочки растения можно использовать для ингаляций.

При болях в кишечнике и гастрите с пониженной кислотностью можно пить **отвар** листьев эвкалипта прутовидного: 10 г сухого измельченного сырья залить 1 ст. воды и кипятить 15 мин., процедить



и довести объем до первоначального кипяченой водой. Принимать 3-4 раза в день, начиная с 1 ст. л. и увеличивая понемногу дозу с каждым приемом до 1/4 ст.

Этот же отвар принимают по 1 ст. л. 3-4 раза в день **при бронхиальной астме и острых респираторных заболеваниях.**

Из листьев эвкалипта готовят и **настойку**, которую используют в качестве противовоспалительного и асептического средства **при заболеваниях верхних дыхательных путей, острых желудочных, кишечных заболеваниях, при гриппе, простудных заболеваниях.** Измельченные высушенные листья эвкалипта залить 40-70%-ным спиртом или водкой в соотношении 1:10. Плотнo закрыть, выдержать при комнатной температуре 7 суток, процедить и перелить в темную посуду. Пить по 20-30 капель на 1/4 ст. кипяченой остуженной воды 3 раза в день.

Наружно настойку применяют для полоскания и ингаляции **при болезнях горла и дыхательных путей (ангина, ларингит, насморк, трахеит, катаральный и гнилостный бронхит, абсцесс легких).** Также ее можно использовать в виде примочек и для промываний **гнойных язв, при абсцессах, флегмонах, гнойных маститах.** Эффективно действует такая настойка **при эрозии и язвах шейки матки:** 1 ч. л. настойки развести в 1 ст.



кипяченой, чуть теплой воды и спринцевать. В качестве растирки настойка полезна **при радикулите, невралгии, ревматических болях.**

Для дезинфекции легких и разжижения вязкой мокроты в бронхах готовят эвкалиптовый **чай:** 3 ч. л. листьев эвкалипта залить 1/4 л кипящей воды, настоять 15 мин., процедить и пить маленькими глотками несколько раз в течение дня.

А если кто-то из членов вашей семьи заболел **гриппом**, нужно держать во рту листочек эвкалипта. Это будет надежной профилактикой, и вы сможете ухаживать за больным, не опасаясь заражения.



Каталог зеленых целителей

Всего лишь в нескольких строках можно описать все комнатные растения, обладающие целебными свойствами. Для этого потребовалось бы написать отдельную и достаточно большую книгу. Но чтобы хоть как-то восполнить этот пробел, можно воспользоваться предложенным ниже каталогом, в котором перечислены заболевания и растения, применяющиеся для их лечения. Также в этой главе указаны и фармакологические свойства домашних растений.



- Абсцесс — зефирантес, кринум
- Авитаминоз — цитрусы
- Алкоголизм — пассифлора
- Аменорея — аспидистра, лавр
- Ангина — лимон
- Бели — зебрина
- Бессонница — жасмин, пассифлора
- Бородавки — плющ, фикус
- Бронхиальная астма — туя
- Бронхит — алоэ, туя
- Венерические заболевания — агава, сансевиерия, инжир
- Водянка — туя
- Воспаление глаз — аморфофаллюс, десен — алоэ, легких — алоказия, гардения
- Гастрит — фатсия
- Гематома — агава, птерис
- Гематурия — гардения, фикус



Геморрой — камнеломка, кринум,
птерис, фикус каучуконосный

Гепатит — гардения

Головная боль — кофейное дере-
во, плющ

Грибковые заболевания — лимон

Грипп — гардения, жасмин

Грыжа — инжир, цитрусы

Диабет — зебрина, зефирантес, ка-
тарантус розовый

Дисменорея — османтус

Диарея — аспидистра

Дизентерия — гардения, зебрина,
туя, фикус

Дыхательных путей заболевания —
гардения

Желтуха — гардения

Желчного пузыря заболевания —
алоэ, гардения

Жировик — плющ

Запор — ховея, инжир

Зубная боль — агава, алоказия, аль-
пиния, фикус

Изжога — альпиния

Инфекции мочевыводящих путей
— птерис

Истерия — лавр

Камни в мочевыводящей системе —
аспидистра, туя, цитрусы

Камни в печени — туя

Карбункул — гибискус, османтус,
фикус, хойя

Катар желудка — алоэ

Кашель — цитрусы

Кожные заболевания — кринум

Коклюш — османтус

Колики — лавр





- Колит — зебрина
 Конвульсии — камнеломка
 Кровавая рвота — камнеломка
 Кровотечения — птерис, туя
 Кровохарканье — зебрина, камелия
 Ларингит — алоэ
 Лихорадка — гардения, камнеломка
 Малярия — альпиния
 Мастит — гардения
 Метеоризм — лавр
 Миалгия — аспидистра
 Мозоли — зебрина, плющ, фикус
 Мочевого пузыря заболевания — туя
 Невралгия лица — зебрина
 Нефрит — гардения
 Обморожения — аукуба, каланхоэ, камнеломка
 Ожоги — аукуба, гардения, каланхоэ
 Опухоли злокачественные — гибискус
 Отит — камнеломка, сансевиерия
 Пародонтоз — каланхоэ
 Паротит — гибискус
 Печени заболевания — алоэ, зефирантес, туя
 Пневмония — алоказия
 Подагра — цитрусы
 Почек заболевания — гардения
 Простуда — зебрина, зефирантес, цитрусы
 Пузырчатка — гардения
 Раны — алоэ, гардения, каланхоэ, цитрусы



Ревматизм — плющ, туя, фатсия, цитрусы

Ринит — османтус

Стоматит — гардения, каланхоэ

Стоматит язвенный — алоэ

Тонзиллит — гардения, каланхоэ

Туберкулез — алоказия, алоэ, зебрина, инжир

Ушиб — агава

Фарингит — алоэ, цитрусы

Холера — алоказия, альпиния

Энтерит — альпиния

Язва желудка — алоэ

Язвы — алоэ, гардения, гибискус

Фармакологические свойства домашних растений:

Анальгетическое — фатсия

Антигеморрагическое — камелия

Антисептическое — алоэ, каланхоэ, плющ, фатсия

Антиспастическое — гардения

Афродизиастическое — инжир

Ветрогонное — альпиния

Вяжущее — туя

Гипотензивное — плющ

Жаропонижающее — альпиния, аморфофаллус, аспидистра, гардения, камнеломка

Желудочное (при расстройстве или болях в желудке) — алоказия, альпиния, аспидистра

Инсектицидное — агава

Капилляроукрепляющее — камелия





Контрацептивное — зефирантес
Косметическое — османтус
Кровоостанавливающее — гардения, туя

Лактация (стимуляция) — жасмин, фикус

Лактация (расстройство) — жасмин

Менструации (нормализация) — зебрина, кринум, плющ

Мочегонное — агава, гардения, фатсия

Отхаркивающее — кринум, туя

Пищеварение (стимуляция) — алоэ, лавр, цитрусы

Потогонное — плющ, цитрусы

Противовоспалительное — гардения

Противокашлевое — османтус, плющ

Противоопухолевое — алоказия, аморфофаллус, зебрина, зефирантес, инжир, камелия, лавр, плющ, фикус

Противорвотное — цитрусы

Противосудорожное — аспидистра

Рвотное — плющ

Седативное — пассифлора

Слабительное — агава, кринум, плющ

Стимулирующее (повышают жизненный тонус, заживляют раны) — алоэ, каланхоэ

Тонизирующее — камелия, туя, фатсия, фикус.



Тайная жизнь растений

Тот факт, что многие растения обладают лечебными свойствами, для нас не является чем-то новым. Между тем, о самих растениях как о живых существах пишется крайне мало. А ведь, по мнению многих биологов, растения не очень отличаются от людей. Они могут видеть, ощущать прикосновения, чувствовать запах, у растений есть вкус и даже слух. Растения способны воспринимать музыку и реагировать на нее. Цветы обладают даже определенными музыкальными пристрастиями. Например, цикламены любят джаз, мимозы и гиацинты предпочитают музыку Чайковского, а примулы и флоксы — оперы Вагнера.

На медико-биологической кафедре Пенсильванского университета пришли к выводу, что растения запоминают и излучают информационные поля в том же диапазоне, что и мозг человека. Цветы имеют свои глаза — белки, тонко реагирующие на любое излучение, свои вкусовые рецеп-

торы, а мозг, как предполагается, находится в корневой шейке, способной сокращаться, подобно сердечной мышце. Таким образом, растения могут испытывать эмоциональный стресс и способны мыслить, что





было неоднократно доказано опытами ученых.

В 1966 году западный исследователь Клив Бакстер подключил растущую в его кабинете драцену к детектору лжи. После чего один из его сотрудников играл для растения роль мучителя, другой — врача. Первый жег, колот, и ломал листья драцены, другой лечил раны, поливал почву, нашептывал ласковые слова. И произошло невероятное — растение начало различать людей! Когда в комнату входил «мучитель», драцена выдавала электрический всплеск — «вскрикивала» — и успокаивалась, когда приближался «целитель»: электрическая

активность резко снижалась. Более того, даже при одной мысли исследователей: «Поджечь лист», — растение давало высокий скачок самописца. «Растения способны улавливать электромагнитные колебания и даже... мысли!» — записал пораженный экспериментатор.

В другом эксперименте группа людей поочередно проходила через комнату, заставленную цветами. Одному из членов группы было дано задание сломать ветку растения. И что вы думаете, после повторного прохождения людей мимо сломанного цветка лента самописца ожива — растение безошибочно узнало своего обидчика и отреагировало на него.

Подобные эксперименты позволяют предполагать, что растения каким-то образом запоминают людей. Установлено, например, что своих хозяев комнатные растения узнают издалека. На связь между растением и ухаживающим за ним человеком не влияет расстояние, т.е. сила ответной реакции не уменьшается.

Но вернемся к исследованиям. Очередной опыт: на «глазах»



Филодендрон

филодендрона ломали и жгли его собратьев, резали рыбу и т.п. И каждый раз самописец исправно регистрировал эмоциональный пик — цветок сопереживал погибшим.

Интересные результаты получил и индийский исследователь Йагадис Босе. Он смог установить, что растения обладают своего рода системой, реагирующей на раздражения, которую можно сравнить с нервной системой людей и животных.

Однако самым поразительным явлением было то, что растения способны любить и даже ревновать! Так, в одной из лабораторий, изучающей свойства растений, за ними ухаживала красавица-лаборантка. И вскоре сотрудники лаборатории поняли, что один из испытуемых — великолепный фикус — влюбился в девушку. Стоило ей войти в комнату, как цветок переживал всплеск эмоций, на мониторах это выглядело как динамичная синусоида ярко-красного цвета. Когда же лаборантка поливала цветок или протирала его листья от пыли, фикус просто трепетал от счастья. Однажды девушка позволила себе пофлиртовать с коллегой по работе, и фикус начал ревновать. Да с такой силой, что показания приборов просто зашкаливали.

Становится понятно, почему отношения растений и людей всегда складываются по-разному. Растения, как и люди, реагируют на атмосферу в доме и на мысли, с которыми мы за ни-

ми ухаживаем. Слыша грубые голоса, они вздрагивают и сжимаются, словно пытаюсь спрятаться. А если в доме постоянные скандалы и он «пропитан» агрессией, растения и вовсе перестают расти. Они реагируют, если в доме кто-то тяжело болен, непостижимым образом воспринимая ауру болезни. И даже могут погибнуть, когда, пы-



Фикус



таясь вылечить своего хозяина, не в состоянии справиться с потоком негативной, болезненной энергии. Растения все чувствуют и понимают. Будьте уверены, они различают, когда вы подходите к ним с ножницами, чтобы обрезать пожелтевший лист, или когда просто желаете оторвать кусочек растения из праздного интереса.

Все растения любят, когда с ними разговаривают ласковым голосом, и предпочитают мирную и спокойную домашнюю атмосферу. Поэтому как можно больше общайтесь со своими зелеными друзьями, не обижайте их, и они отблагодарят вас бурным ростом и целебными качествами.

Живая энергия зеленых питомцев

Итак, растения, как и люди, — живые существа и обладают своей «живой энергией». Что же это за энергия и можно ли ее почувствовать?

Немецкий физик Фриц-Альберт Попп, изучая механизм «общения» живых клеток, выявил интересные факты: волновые информационные поля человека, животного или растения — это свет жизни, который излучается каждой клеткой. Такое излучение называется аурой, она окружает и человека, и животное, и растение. Ученые доказали наличие биополя у растений, в том числе и у комнатных цветов. Их многолетние наблюдения и опыты подтвердили обнаруженную еще академиком РАМН В. П. Казначеевым способность всего живого излучать энергию

в различных областях ультрафиолетового спектра.

Однако аура каждого растения сугубо индивидуальная. Излучение каждого цветка происходит на своей частоте, как у радиопередатчика. И чем более частота колебаний ауры растения близка к частоте вашей энергетики, тем большую симпатию вы будете испытывать к этому цветку.

В наши дни, благодаря специальному устройству по методу Кирлиана, такое энергетическое излучение можно увидеть. А вы, дорогие читатели, при желании можете попытаться почувствовать энергию, исходящую от вашего комнатного любимца. Для этого расслабьте руки и поднесите ладони к растению на расстояние приблизительно 3 см, закройте гла-

за и сосредоточьтесь на ощущениях, которые будут появляться в ваших ладонях. Вы можете достаточно четко почувствовать тепло, покалывание, прохладу или яркую пульсацию. Эти энергетические импульсы воспринимаются нами скорее инстинктивно или интуитивно, чем осознанно. Например, если мы вдруг вспыхнули симпатией к растению, на которое раньше не обращали никакого внимания, значит, в данный момент его энергетика нам особенно необходима и полезна.

Тем не менее, следует знать, что растение, которое находится непосредственно рядом с нами, излучает энергию, оказывающую влияние на наше биополе. Растения, как и люди, могут быть «энергетическими вампирами», питающимися жизненной энергией окружающих. Могут быть абсолютно нейтральны, или, наоборот, подзаряжать нас своей животельной силой. От того, как будут размещены комнатные растения, также зависит, будут ли они исполнять роль «агрессора» или «источника гармонии» в нашем доме.

Например, никогда не ставьте комнатные цветы на прямой линии между окном и дверью или между двумя дверями. Избегайте в спальне растений с остроконечными листьями, с колючками и иголками. В остальных комнатах не располагайте их ближе, чем на метр от мест отдыха или рабо-

ты. Их энергетические потоки, подобно стрелам, будут «дырявить» вашу ауру, что незамедлительно скажется на состоянии здоровья. Постарайтесь окружить себя растениями, которые вам нравятся. Лучше выбирайте растения с мягко спадающими листьями или округлой кроной. Цветущие и плодоносящие обладают более мощной энергией, чем лиственные. Крупные растения, соответственно, сильнее, чем маленькие. Растения с круглой, мягкой и пышной листвой излучают более позитивную энергию, чем с жесткими, покрытыми колючками, острыми, «агрессивными» листьями.





Следует отметить, что комнатные растения время от времени необходимо переставлять, для того, чтобы определить, где растение чувствует себя наилучшим образом. Параллельно этому можно обнаружить, имеются ли в квартире или доме так называемые геопатогенные зоны. Ведь многие комнатные цветы способны чутко улавливать негативную энергию, распространяющуюся извне. Если таковая существует, растение мгновенно отреагирует на этот участок квартиры. Оно перестанет расти и начнет медленно увядать, вне зависимости от самого доброго ухода.

Помните, домашние цветы способны активно участвовать в формировании энергетики вашего жилья. И от того, насколько правильно вы подберете растения, зависят общая атмосфера вашего дома и самочувствие его обитателей.


Кстати, наши далекие предки прекрасно знали такие природные хитрости, поэтому никаких «случайных» растений в доме не разводили. Все растения, обитавшие в самом жилье и посаженные рядом с ним, отбирались с особой тщательностью и согласно знаниям об их свойствах и энергетике. Сейчас такие знания были бы особенно полезны и актуальны.

Мы все чаще увлекаемся разведением экзотических растений дома, зачастую даже не зная их свойств. Непосредственно одни растения радуют человека, прогоняют усталость, дарят силы, другие, напротив, вызывают чувство тяжести, угнетают. Поэтому, выбирая растение, постарайтесь следовать своему внутреннему голосу, чувству. Поверьте, благодаря интуиции вы со 100%-ной гарантией в состоянии определить, насколько полезно иметь дома приглянувшееся растение.

Исцеление живой энергией растений

Появление всего живого на Земле до сих пор окутано множеством тайн. Одна из них — это энергия, поддерживающая жизнь в любом живом существе. Такая первородная сила да-

ет стимул первому вдоху новорожденного ребенка, биению сердца, распускающемуся цветку и т.д. Но со временем она покидает нас, и мы все больше и больше подвергаемся бо-



лезням и упадку сил. А что, если бы мы имели возможность снова прикоснуться к «источнику жизни», который пополнил бы нас животворящей силой. Возможно ли такое? Вы знаете — возможно. Пусть отчасти, но все же это действительно реально. И в этом нам помогут зеленые друзья — домашние растения. Они — великие врачеватели всех времен и народов. Сегодня целебные растения занимают почетное место в системе лечения различных заболеваний.

Но, в отличие от научной фитотерапии, в которой все построено на строгом анализе химического состава растений и их применения, древние врачи руководствовались совершенно другими знаниями. А именно знаниями о биоэнергии — жизненной силе, циркулирующей в растениях. Ведь восстанавливать состояние нашего организма и лечить многие заболевания мы можем не только растительными настояками и отварами, а и энергией самих растений, что в ряде случаев более эффективно и действенно.

Один из ведущих исследователей Советской России в области квантовой радиофизики доктор Юрий Крон, изучая законы биоэнергетики, пришел к мысли о возможности оздоровления клетки организма путем коррекции ее биоэнергетического поля энергией растений. Ученый обнаружил удивительную взаимосвязь энер-

гии растений и организма человека. Он наглядно демонстрировал коллегам схожесть энергетических вибраций отдельных растений и клетки организма человека в состоянии здоровья и болезни.

Увы, его исследования не нашли поддержки у властей бывшего СССР, и ученый был вынужден уехать в США, чтобы продолжить свои разработки, получив поддержку американского правительства и ряда общественных организаций.

Порой становится обидно, что с начала времен человечество ищет чудесный эликсир здоровья, а все, что необходимо было сделать, — обратить внимание на растения и использовать их опыт накопления целебной энергии. Ведь такой метод можно направлять на службу человеку — на профилактику болезней и восстановление здоровья.

Комнатные растения, безусловно, обладают особой жизненной силой и готовы ею с нами поделиться. Энергия растений очень хорошо воспринимается человеческой аурой, благодаря чему энергетика зеленых «лекарей» через нервную и эндокринную системы попадает в кровь. Кровь же, в свою очередь, несет ее в каждую клетку и каждый наш орган, оздоравливая их.

Результаты множества исследований позволяют говорить о благотворном влиянии растений и комнатных



цветов, выращиваемых в медицинских учреждениях, на процессы восстановления больных.

Так, в тех палатах, в которых были расставлены горшки с растениями, у пациентов наблюдались положительные физиологические реакции, они в меньшей степени чувствовали боль, тревогу и усталость. Кроме того, отмечалась стабилизация артериального давления и сердечного ритма. Практически все больные (93 %) были

рады наличию в их палатах цветов. И отметили, что это самое хорошее из условий размещения в больнице. Интересно, что весь медицинский персонал больницы заметил: пациенты, располагавшиеся в комнатах с декоративными растениями, не только восстановились после операции в более сжатые сроки, но и начинали взаимодействовать с цветами, ухаживая за ними и выставляя на более светлые места комнаты.

Из личного опыта

В том, что аура растения способна справиться с различными недугами, я неоднократно убеждался на собственном опыте. Опираясь на знания свойств энергии растений, удавалось весьма эффективно восстанавливать и корректировать состояние здоровья людей.

Макаров Дмитрий Владимирович, 54 года:



На фоне различных жизненных неурядиц мужчина стал активно выпивать. Попытки родственников помочь выбраться из сетей алкоголизма успехов не принесли. Дмитрий Владимирович не признавал себя больным и отказывался от всех предлагаемых методов лечения. В итоге был составлен следующий «энергетический» рецепт: разместили в комнате, где спал мужчина, пассифлору, ее в народной медицине часто используют при лечении алкоголизма. Рядом постави-

ли аспидистру, обладающую способностью многократно усиливать энергию соседних растений. Спустя неделю родственники заметили, что Дмитрий все реже и реже стал употреблять спиртное. А к концу второго месяца вернулся к своему прежнему полноценному образу жизни.

Демина Валентина, 34 года:

Женщина жаловалась на частую бессонницу, которая, по ее мнению, уже перешла в хроническую. Энергетический рецепт в этом случае состоял в том, что рядом со спальным местом был установлен жасмин. И уже на четвертый день от былой бессонницы Валентины не осталось и следа.

Чашин Владимир Анатольевич, 39 лет:

Диагноз — бронхиальная астма. Квартире Владимира были «прописаны» карликовые туи и хлорофитум. Через два месяца мужчина стал чувствовать себя намного лучше и смог существенно снизить потребляемые дозы гормональных препаратов.

Молина Татьяна Сергеевна, 46 лет:

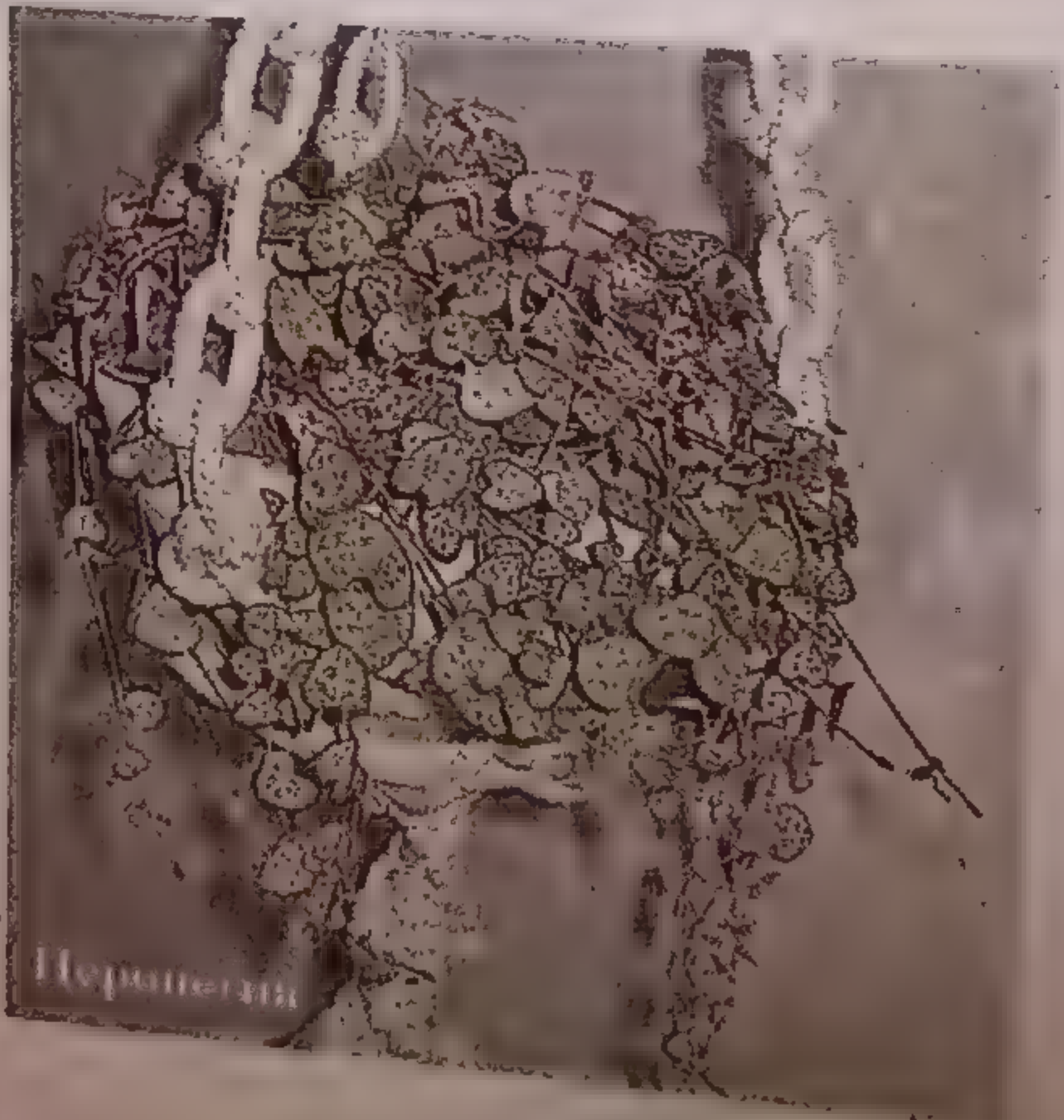
Диагноз — сахарный диабет 2 типа. В спальне Татьяны Сергеевны разместили зебрину. В результате контрольные замеры уровня глюкозы стали показывать ее неуклонное стремление к норме. Через несколько недель на фоне стойкой ремиссии была снижена доза понижающих сахар препаратов.

Локтева Вероника Анатольевна, 74 года:

Женщина страдала невралгией. Для коррекции состояния использовали зебрину в сочетании с бегонией. Бегония способна очень быстро снять нервное и болезненное состояние. Результат: присутствие вышеуказанных растений позволило практически полностью снять симптомы невралгии.

Блинов Вячеслав, 8 лет:

Ребенок жаловался на постоянное чувство тревоги и беспокойство. Мать мальчика поставила в спальне сына церопегию. Это растение устраняет энергетику тревоги и способствует равновесию между телесным и духовным началами. Детскую





комнату церопегия превращает в оазис покоя и уюта. Результат: к концу 7 дня после размещения растения нервная система мальчика пришла в норму. Тревожное состояние исчезло.

Этот список можно продолжать. Влияние комнатных растений на наш организм огромно. Так, традесканции могут защищать нас от онкологических заболеваний. Причем, наибольшей силой обладают те, у которых крупные и толстые глянцево-зеленые листья. Олеандр и кардамон — растения, нормализующие сердечную деятельность. Плющи «подпитываются» легкодоступными излишками грубой энергии, поэтому хорошо защищают от сглаза. Герань помогает при головной боли, а также в значительной степени уменьша-

ет вредное воздействие геопатогенных зон на организм.

Небольшой куст розы способен провести коррекцию всего биополя человека. Только не следует его ставить в спальне, так как густой аромат розы может, наоборот, вызвать головную боль.

Еще одно целебное свойство энергетики комнатных растений — способность успокаивать нервную систему. В комплексе с другим лечением они могут корректировать невроты и неврастении. Очень хорошо воздействует на психику человека лавр. Успокоительным действием обладают мята, Melissa, лаванда, герань. Шалфей снижает усталость, напряжение и улучшает сон.



Олеандр

Секрет метода, при котором вы можете сделать из своих домашних растений настоящих лекарей, очень прост. Исходя из вашего заболевания, выберите растение, которое обладает необходимыми целебными качествами для его лечения. Начните бережно ухаживать за ним, разговаривайте, подружитесь со своим питомцем. Когда ваша дружба станет крепкой, а вы это почувствуете, расскажите растению о своей болезни и искренне попросите вам помочь.

На ночь размещайте растение как можно ближе к своему изголовью. А утром относите на прежнее освещенное место. Если растение большое и перенос проблематичен, можно оставить его на месте, но уходу уделять больше времени.

Для установления лучшего контакта с растением используйте для полива воду, которой вы умывались. Тем самым обмен вашими энергиями пройдет намного быстрее.

Самой большой мощью растения обладают после грозы, когда появляются солнце и радуга. В такие дни биоэнергетика растений самая сильная и живительная. Поэтому по возможности старайтесь проводить лечение энергией растений в ясную погоду.

Но самое главное в этом методе — ваше личное отношение к растению. Оно должно быть всегда дружественным. Не вздумайте относиться к зеленому питомцу только с потребительской точки зрения. Помните: это живое существо, которое всегда прочтет ваши мысли и раскроет истинные намерения хозяина.

Если хотите составить группу из нескольких растений, для усиления лечебных качеств учитывайте их взаимную совместимость. Если один из цветков композиции начнет чахнуть по необъяснимым причинам, нужно срочно переставить его подальше от прежних соседей.

Не стоит держать в доме цветок, который вызывает у вас антипатию, какими бы полезными свойствами он ни обладал.

Отдельно хочется сказать о разнице между живыми комнатными растениями и букетами из срезанных цветов. Место среза для растения — настоящая рана, из которой фонтаном бьет энергия. Такой цветок лишен своей основы. Поэтому все срезанные растения стараются сохранить остаток сил как можно дольше. И, соответственно, воздействие срезанных цветов на психическое и





физическое состояние человека и атмосферу в доме в сотни раз слабее, чем у растений на корню. Букеты, даже самые пышные и красивые, не имеют возможности лечить первопричины физических недугов. В то время как комнатные растения и цветы способствуют скорейшему выздоровлению.

Энергетические свойства комнатных растений

Абутилон

Под влиянием абутилона сонливость и лень моментально исчезают. Это растение способно поглощать тяжелые мысли, избавляя от депрессий, тревог и страхов. Атмосфера дома в его присутствии становится чистой. Абутилон можно разместить в гостиной или кухне.

Азалия

Насыщает дом бодрой и жизнеутверждающей энергией. Являясь прекрасной защитой от сплетников и лжецов, препятствует проявлению нервозности и неуверенности.

Алоэ

Известно как растение, проявляющее свои целительные свойства в настояках и экстрактах. Но, оказывается, алоэ еще и донор, отдающий энергию для поддержания нашего энергетического иммунитета; страж на вратах, не пропускающий и безжалостно расправляющийся с болезнетворными энергиями, которые стремятся обуздать нас и наш дом.

Антуриум

Обладает очень сильной энергетикой и помогает распределять энергию в помеще-



Азалия

нии. А также увлажняет воздух и нейтрализует вредные вещества, такие как ксилол, толуол и аммиак.

Аспарагус

Восстанавливает энергетические пробой в ауре человека. Благодаря такому действию мы имеем возможность сохранять свой энергетический потенциал.

Аспидистра

Повышает жизнеспособность, очищает энергетику жилища. Растение защищает от злых влияний, укрепляет энергетику дома, создавая прочную энергетическую защиту жилья. Более того, аспидистра многократно увеличивает энергию рядом стоящих растений. Тем самым, располагая ее вблизи других комнатных цветов, вы усилите их энергетические свойства.

Бальзамин

Источник мощнейшего энергетического потока. Аккумулятор и усилитель творческих энергий. Помогает человеку раскрыть и проявить свои лучшие качества.

Бамбук

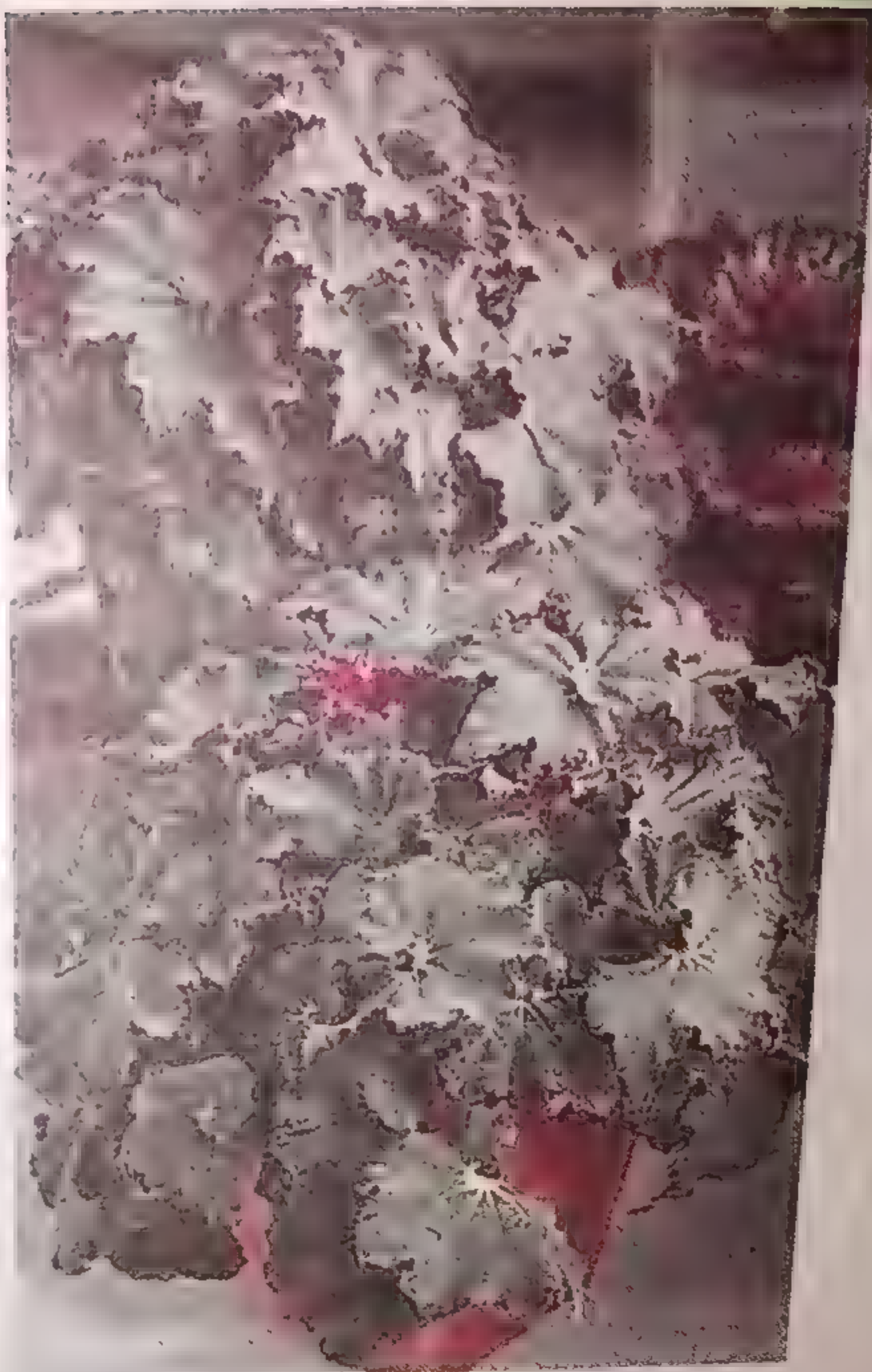
Декоративный бамбук обеспечивает хорошую энергетику в доме, воздействуя на людей и животных. Его энергетика усиливает творческие способности и чувствительность.

Бегония

Энергия бегонии способна расщеплять, преобразовывать и систематизировать вредную чужеродную энергию, превращая ее в целебную. Бегония очень быстро может снять нервное и болезненное состояние, а также эффективно очистить воздух в помещении. Поэтому такое растение очень хорошо держать в спальнях, детских, больницах и поликлиниках.

Гардения

Мощный источник жизненной энергии. Она придает силы и полезна людям во время реабилитации после болезни или стресса. Около гардении хорошо





находиться после напряженного трудового дня, восстанавливая силы. Удивительно, но гардения, излучая мощную положительную энергию, сама не истощается. Расположить гардению лучше в спальне, так как это растение не выносит шума. Также гардения не любит соседства с колючими растениями.

Герань

Способность герани — замечательно гасить негативные и агрессивные энергии. Поэтому герань просто незаменима в домах, в которых отношения на грани срыва и нередко проявления гнева и раздражения.

Горшечная роза

У этого цветка самая высокая энергия из всех растений, особенно в период цветения. Роза стимулирует любовь к миру, животным, а также способствует дружеским отношениям между людьми.

Диффенбахия

Достоинство этого растения — избавлять от страхов и обострять интуицию. Ее энергия полезна тем, кто занят интеллектуальной деятельностью. Рабочий кабинет — лучшее место для диффенбахии.

Драцена

Обладает позитивным для человека энергетическим полем, она является настоящим насосом, накачивающим энергию. Отлично устраняет из воздуха химически вредные вещества.

Зебрина

Прекрасно очищает и оздоравливает воздух, уничтожая микробы и вирусы, и, кроме того, служит экологическим барометром: легко приживается в экологически безопасных местах и быстро чахнет в геопатогенных.

Калла

Могучий цветок, который в состоянии преобразовать злые и агрессивные энергии в энергии радости и торжества. Все, что касается печали, песси-

мизма и тоски, без остатка уничтожает-
ся светлой и мощной энергетикой каллы.
Калла — оберег дома, генератор добра,
света и радости.

Кактус

Энергия кактусов очень воинственна.
Чем длиннее и острее колючки кактуса,
тем жестче энергия растения. Кактусы
хорошо отражают нападения извне. Это
настоящий громоотвод отрицательных
энергий. Будучи поставлен напротив двери, кактус не позволит надолго за-
держаться в доме человеку со злыми намерениями. Ненависть, злоба, раз-
дражение, зависть поглощаются кактусом и преобразуются им.

Каланхоэ

Помогает при апатии и упадке сил. Способствует устранению из кварти-
ры энергии уныния.

Кротон

Растение повышает эмоциональную, психическую и физическую устой-
чивость. Кротон прекрасно подходит для рабочего места, но не годится для
спален, детских и кухонь.

Ливистона

Энергетика этого растения очень агрессивна. Поэтому заводить его там,
где люди постоянно ссорятся и конфликтуют, ни в коем случае нельзя. Однако
робким людям иметь дома ливистону будет полезно. Влияние растения сде-
лает такого человека более решительным. Но следует усвоить, что в спальне
ливистоне не место.

Лимон и апельсин

Цитрусовые наполнят любую комнату радостью, хорошим настроением и
жизнелюбием. Их энергия превращает негативные колебания в позитивные.

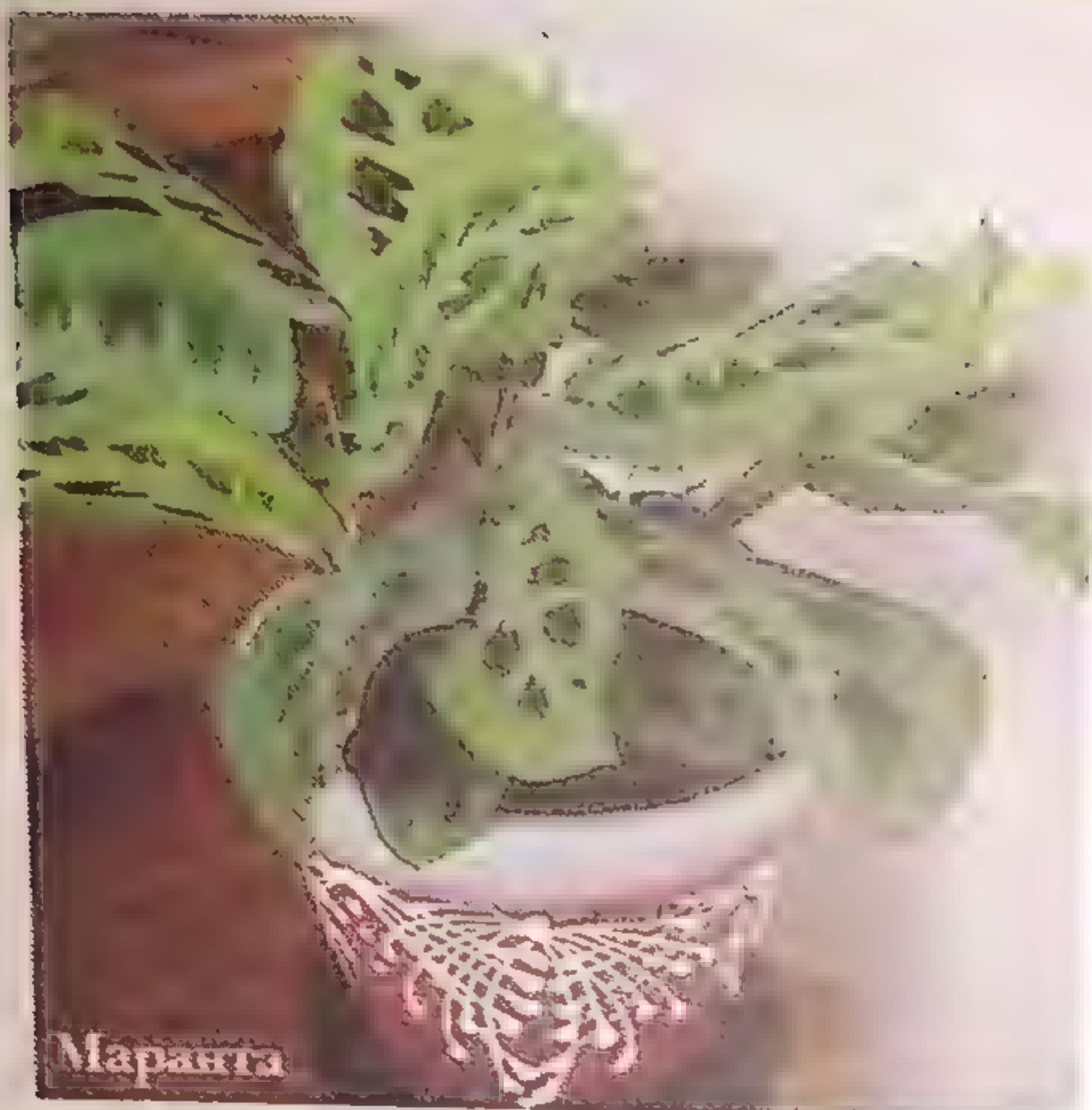
Маранта

Замечательно увлажняет и очищает воздух от вредных веществ. Она
обладает мощной стимулирующей энергией, помогая легче проснуться
утром и спокойно уснуть вечером. Лучше всего маранту держать в глуби-
не комнаты.

Молочай прекраснейший

Обладает положительной энергией, активизирующей нервную систему
и тело.





Неорегелия

Энергия этого растения действует словно копье и создает беспокойное, иногда агрессивное настроение. Зато она может держать на расстоянии «плохих» соседей и защищать вас от негативных эмоций.

Папоротник

Обладает мощной способностью поглощать из атмосферы вредные химические вещества, в том числе формальдегид, ксилол и толуол. Оказывает гармонизирующее влияние на психоэмоциональное состояние человека. Действует на нервную систему как очищающий фильтр. Идеально подходит для помещений с тяжелой энергетикой.

Плющ

Плющ — атмосферный фильтр. Он очищает воздух от вредных веществ, в том числе от формальдегида, трихлорэтилена, ксилена, бензола. Плющ оживляет, питает силы, настраивает на успех и победу, повышает работоспособность, освобождает от страхов и тревожных состояний. Это растение прекрасно подходит для озеленения рабочих и производственных помещений. А вот для спален и детских он не годится.

Монстера

Эта лиана считается «энергетическим вампиром», отнимающим силы и здоровье. Действительно, данное растение «питается» любой энергией. Поэтому в квартире, где царит здоровая атмосфера, монстера создаст негативные условия. Но там, где преобладает отрицательная энергия, монстера принесет большую пользу. Например, в больницах и поликлиниках монстера очистит атмосферу от отрицательной энергии и поможет при болезненных состояниях.





Примула

Излучает добрую энергию, которая привносит в атмосферу дома бодрость и оптимизм. Она помогает преодолеть утомление после рабочего дня и способствует развитию физической выносливости. Растение лучше расположить в гостиной или прихожей.



Сансевиерия

Энергетика сансевиерии бережет от простуд, недомоганий и общей слабости при смене атмосферного давления. Обладает способностью поглощать вредное излучение компьютера и телевизора. Энергия сансевиерии направлена на облагораживание пространства. Грубость, злобу, зависть сансевиерия поглощает и нейтрализует. Ее место там, где могут возникнуть конфликты и противоречия.

Ховея

Такая пальма мягко, но целенаправленно воздействует на энергетику помещения. Ховея растворяет потоки негативной энергии и концентрирует энергию положительную. Она способствует продуктивной интеллектуальной деятельности. Ховею лучше расположить в кабинете или гостиной, в спальне ставить нежелательно, так как у нее очень бодрящая энергетика, которая будет мешать спокойному сну.

Хлорофитум хохлатый

Нейтрализует ядовитые вещества в помещениях, создает хорошее настроение, превращает отрицательную энергию в положительную. Является превосходным энергетическим фильтром.

Церопегия

Энергия церопегии улучшает настроение, создает атмосферу покоя и защищенности. Способствует равновесию между телесным и духовным началами. Детскую комнату церопегия превратит в оазис покоя и уюта.

Эхмея

Испускает энергетические импульсы, подобные стрелам, и может действовать





возбуждающе. В отдельных случаях эхмея может быть отличным помощником для людей, которые не умеют защищаться.

Юкка

Агрессивная энергетика юкки может довести до взрывоопасного состояния и внести беспокойство во все помещения. Поэтому место этому растению только у входа в дом.

Якобиния

Обладает свойством стимулировать интуицию, снимает страхи, освобождает от тревог и помогает пережить стрессовые ситуации. Укрепляет здоровье, помогает реабилитации после тяжелых болезней и душевных потрясений.

Вместо заключения

Вот и закончилось наше повествование об удивительном мире комнатных растений. Буду искренне рад, если знания, которые вы смогли почерпнуть из этой брошюры, принесут пользу вам и вашим близким.

Помните: растения, которые вы получите из маленького кустика или семечки, будут считать вас своим родителем. Поделитесь с ними теплом и лаской, и они ответят вам тем же. Растения никогда не предадут и всегда будут готовы прийти к вам на помощь в самую трудную минуту.

*С наилучшими пожеланиями —
Эдуард Витюк.*

Литература

Блейз А. Энциклопедия полезных комнатных растений. — М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2000. — 320 с. — (Семейная энциклопедия).

Журнал
«Комнатный цветник»
Периодичность
в 2010 г. — 2 раза
(февраль, сентябрь)

№ 1 (4),
Февраль 2010 г.
Учредитель и издатель
ООО «Издательский дом
«Толока»

Свидетельство о регистрации
ПД № ФС77-33247 выдано
13.09.2008 г. Федеральной службой
по надзору за соблюдением
законодательства в сфере массовых
коммуникаций и охране
культурного наследия

Индексы:
41742 («Роспечать»),
41742 («Пресса России»),
82970 («Почта России»)

Шеф-редактор
Татьяна САНЧУК

Тел. (8-10-375-222)
32-71-36

Адрес редакции:
214000 г. Смоленск,
ул. Тенишевой, д. 4 «А»

Тел. в Смоленске:
(8-4812) 64-75-65
(редакция),
(8-4812) 61-19-80
(служба
распространения)

E-mail:
home-flowers@toloka.com

© ООО «Издательский
дом «Толока»

Охраняется Законом
об авторском праве
Воспроизведение этого
сборника полностью или
частично

без письменного
разрешения издателя
запрещено и будет
преследоваться
в судебном порядке

За стиль и содержание
рекламы
ответственность несет
рекламодатель

Составитель
Эдуард ВИТЮК

Верстка
Светлана СИВЕНКОВА

Корректор
Елизавета ЦЫГАНКОВА

Подписано в печать
09.02.2010 г.

Тираж 154560 экз.
Заказ № 900.

Набрано и сверстано в
компьютерном центре
ЗАО «Редакция газеты
«Толока»

Отпечатан в
ООО «ВЕСКО»

603163 г. Н. Новгород,
ул. Костина, д. 13.
тел. 8(831)-275-83-08

Редакция имеет право опубли-
ковать любые присланные в
свой адрес произведения, обра-
щения читателей, письма, иллю-
стрированные материалы. Факт
пересылки означает согласие
их автора на передачу редакции
всех исключительных прав на
использование произведения
на территории стран СНГ, Литвы,
Латвии в любой форме и любым
способом



фото Александра ЛИТИНА

«Комнатный цветник» в 2010 г.

7 сентября — «Монстера, антуриум и другие ароидные...»

Подписные индексы:

82970 — каталог «Почта России»

41742 — «Пресса России», «Роспечать»

№ 2 (26), апрель 2008 г.

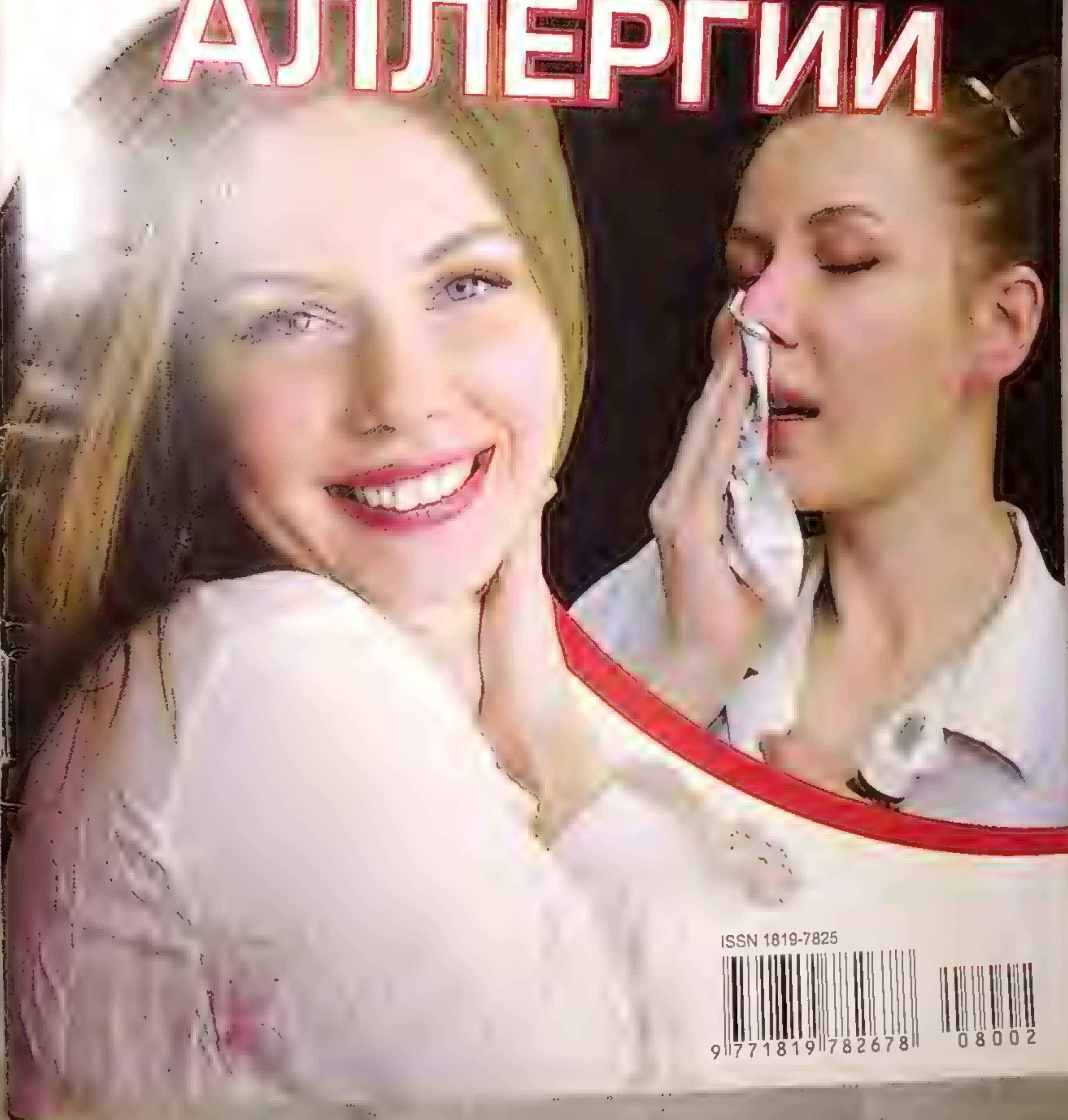
ЗДОРОВЬЯ

ЖИЗНЬ ДОМАШНЯЯ

Библиотечка газеты

НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКА
Народный доктор

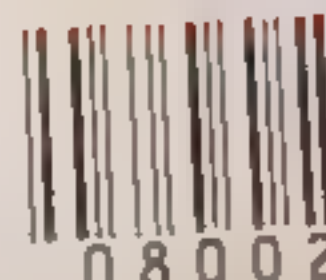
ЖИЗНЬ БЕЗ АЛЛЕРГИИ



ISSN 1819-7825



9 771819 782678



08002

«Народный доктор»:

«Домашняя энциклопедия здоровья»

Содержание

«Жизнь без аллергии»

Введение	2
Пищевая аллергия	3
Бронхиальная астма	20
Сезонная аллергия	24
Дерматит. Диатез. Экзема	30
Холодовая аллергия	37
Лекарственная аллергия.....	42
Укусы насекомых.....	46
Аллергия на плесень, пыль и домашних животных.....	50
Чистка организма	55

Слово к читателям

Ученые утверждают, что в текущем веке аллергия неизбежно займет первое место среди самых распространенных заболеваний. Стрессы, плохая экология, неправильное питание, бесконтрольное использование лекарственных препаратов, малоподвижный образ жизни — вот только некоторые причины возникновения аллергии. Попасть «под раздачу» может любой из нас, но и справиться с ней также сможет каждый. Главное — вовремя вооружиться необходимыми знаниями, чтобы не быть застигнутыми врасплох коварной болезнью, или, если уберечься все же не удалось, свести ее проявления к минимуму.

Аллергия многолика, ее проявления тоже весьма разнообразны. Очень важно обследоваться как можно раньше, не дожидаясь кризиса, тогда укротить заболевание будет значительно проще.

Выявить коварный аллерген (или спектр аллергенов) с помощью лабораторных исследований можно в любое время, так как антитела в крови циркулируют постоянно. А далее — довериться помощи не только антигистаминных препаратов, но и проверенных народных средств.

Мы очень надеемся, что журнал, который вы держите в руках, окажется для вас полезным и интересным. Ждем ваших откликов и предложений: наверняка есть еще вопросы, которые, на ваш взгляд, остались нераскрытыми и ждут своего часа и места на страницах «Народного доктора»!

ПИЩЕВАЯ АЛЛЕРГИЯ

Первый совет — ОБСЛЕДОВАТЬСЯ

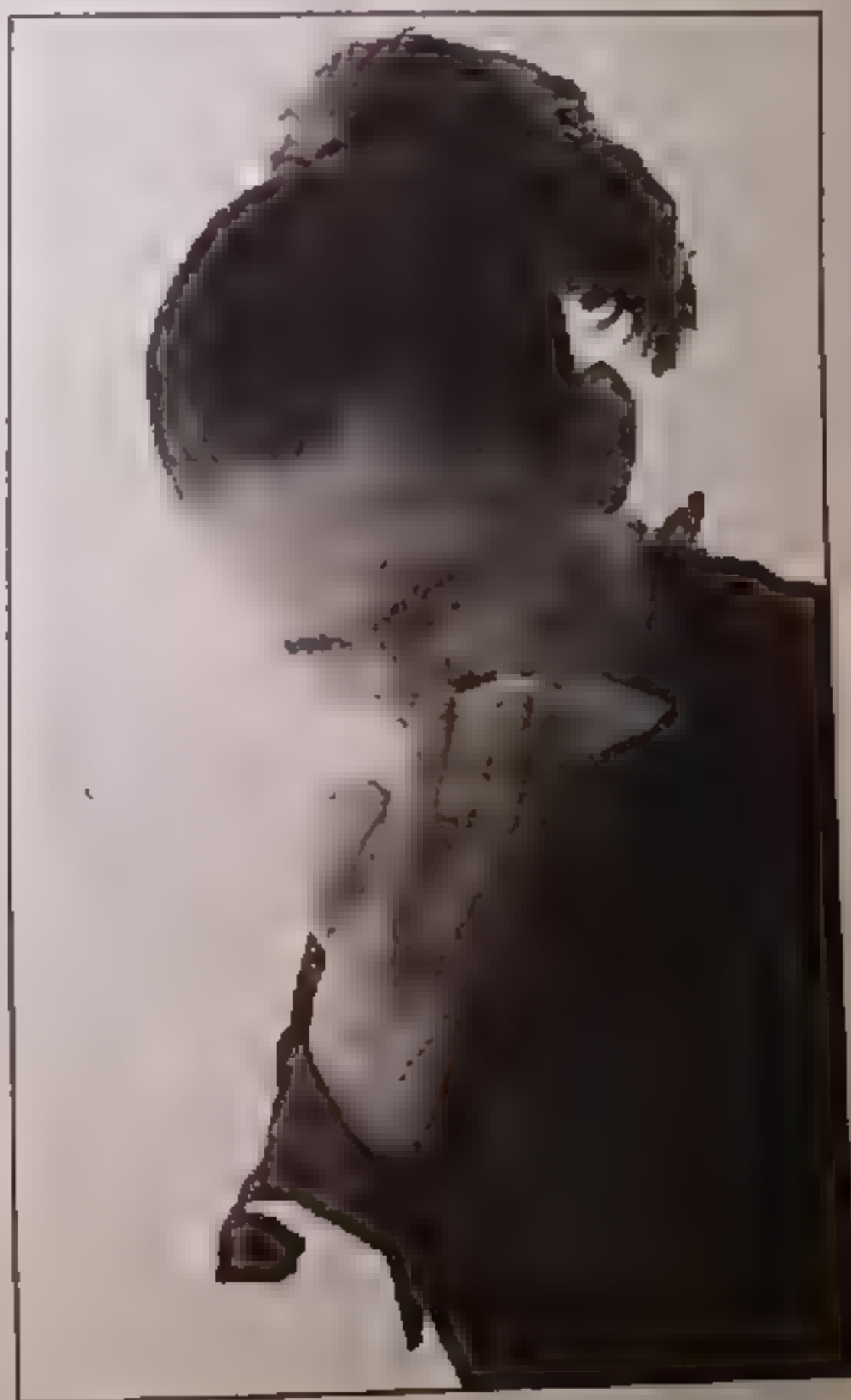
Итак, выяснилось: вы — аллергик. Что делать дальше?

Первым делом, следует выяснить, на что возникла аллергическая реакция. Как показывают исследования многих аллергологов, «в массы» теперь идет, в основном, так называемая полиаллергия, т.е. человек болезненно реагирует не на один, а сразу на несколько аллергенов. Говорю это, опираясь на информацию, полученную в беседе с врачом-аллергологом.

К примеру, ребенок, который унаследовал предрасположенность к аллергии от родителей, страдает приступами бронхиальной астмы при использовании в пищу коровьего молока. По мере того, как он становится старше, приступы астмы у него уже возникают от домашней пыли или кошачьей шерсти, пыльцы растений, лекарств и даже от... жареной рыбы. Бывает, ребенок слышит только ее аромат, растекающийся во время жарки по квартире, и этого оказывается достаточно, чтобы немедленно последовал приступ.

Полиаллергия коварна не только тем, что многообразие аллергенов, на которые человек реагирует, с возрастом умножается. Утяжеляется еще течение самих приступов. Более того, иногда развиваются аллергические реакции нескольких типов в ответ на один и тот же аллерген.

Очень часто наблюдается весьма злейливый вариант «дружбы» аллергенов: например, если есть реакция на креветки и раков, весьма вероятно, что слабая защита будет, к примеру, и от дафний, которыми аллергик кормит



своих аквариумных рыбок. Такое явление называется перекрестной чувствительностью.

Из всего вышесказанного следует, что если аллергенов, на которые организм бурно реагирует, много, то необходимо выявить их все до единого. Не существует универсального «средства от аллергии вообще»: для каждой из ее «ипостасей» свои подходы к лечению.

К сожалению, любое вещество любой природы способно при определенных условиях трансформироваться в аллерген для конкретного человека. А потому при первых настояраживающих признаках заболевания следует как можно раньше обследоваться у врача-аллерголога.

Когда мне пришлось вести к аллергологу своего беспрерывно кашляюще-чихающего ребенка, я скрупулезно вспоминала, когда что им было съедено, выпито, потрогано, понюхано, чтобы выявить вероятный аллерген. Врач ставил энное количество кожных проб и, похоже, не меньшее

же количество иммунологических тестов. Естественно, все это делалось для того, чтобы потом правильно назначить терапевтическое лечение и научить меня — маму — оказывать своевременную грамотную помощь ребенку.

К моей великой радости, аллергию у ребенка так и не выявили. Зато позже у него обнаружились проблемы с желудком, что и вызывало пятнистые шелушения на коже, сходные с аллергической реакцией. А чихи и кашель были не чем иным, как проявлениями простуды.

Очень важно не смешивать настоящую аллергию с многочисленными псевдоаллергическими реакциями, индивидуальной непереносимостью лекарств и т.п. Под маской аллергии может скрываться более тяжелое заболевание, имеющее те же проявления (болезни желудочно-кишечного тракта, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, ревматические заболевания).

Наталья ФЕДОРОВА.

Только ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ПИТАНИЕ

Мы с мужем — аллергики с детства, а наши дети длительное время были аллергиками вдвойне. Итог плачевный — безрезультатные скитания по врачам, тающие надежды на выздоровление. Все это заставило задуматься о решении проблемы своими силами. Что показательно: всегда вырисовывалась связь между питанием и состоянием детей.

Слава Богу, нам удалось справиться с аллергией и значительно улучшить здоровье, хотя было это непросто. С радостью поделюсь своими знаниями.

Печень, почки, кожа — естественные фильтры человеческого организма, способные защитить его от любых чужеродных веществ. Если вы или ваш ребенок страдаете аллергией, значит, нагрузка на фильтры настолько велика, что они не справляются со своей основной задачей, — не обеспечивают чистоту крови. А грязная кровь не может полноценно снабжать органы и ткани кислородом и питательными веществами, т.е. начинаются сбои в работе, застои. Где застой — там «болото», а такая среда — излюбленное место паразитов. Загрязненный их токсинами, медикаментами и химическими веществами из атмосферы организм больше не может выполнять свои функции.

Мы можем помочь себе и своим де-

тям пережить этот экологически неблагоприятный период, используя простой и доступный нам ежедневно способ — экологически чистое питание.

Формулу правильного питания можно охарактеризовать так: есть — когда требует организм, и только «живую» натуральную пищу, не переедать. Давать организму пищу в таком количестве, чтобы он мог поддерживать свои силы, и такого качества, чтобы он мог переварить и усвоить ее максимально полно, не перегружая пищеварительный аппарат.

Фрукты, ягоды, овощи богаты витаминами, минералами, антиоксидантами и ферментами, которых практически всегда не хватает людям, страдающим аллергией.

Злаки — гречка, неочищенный



рис, кукуруза, пшено, овес, перловка — питательная пища, которая насыщает наш организм, выводит радионуклиды, абсорбирует токсины, обеспечивает перистальтику кишечника.

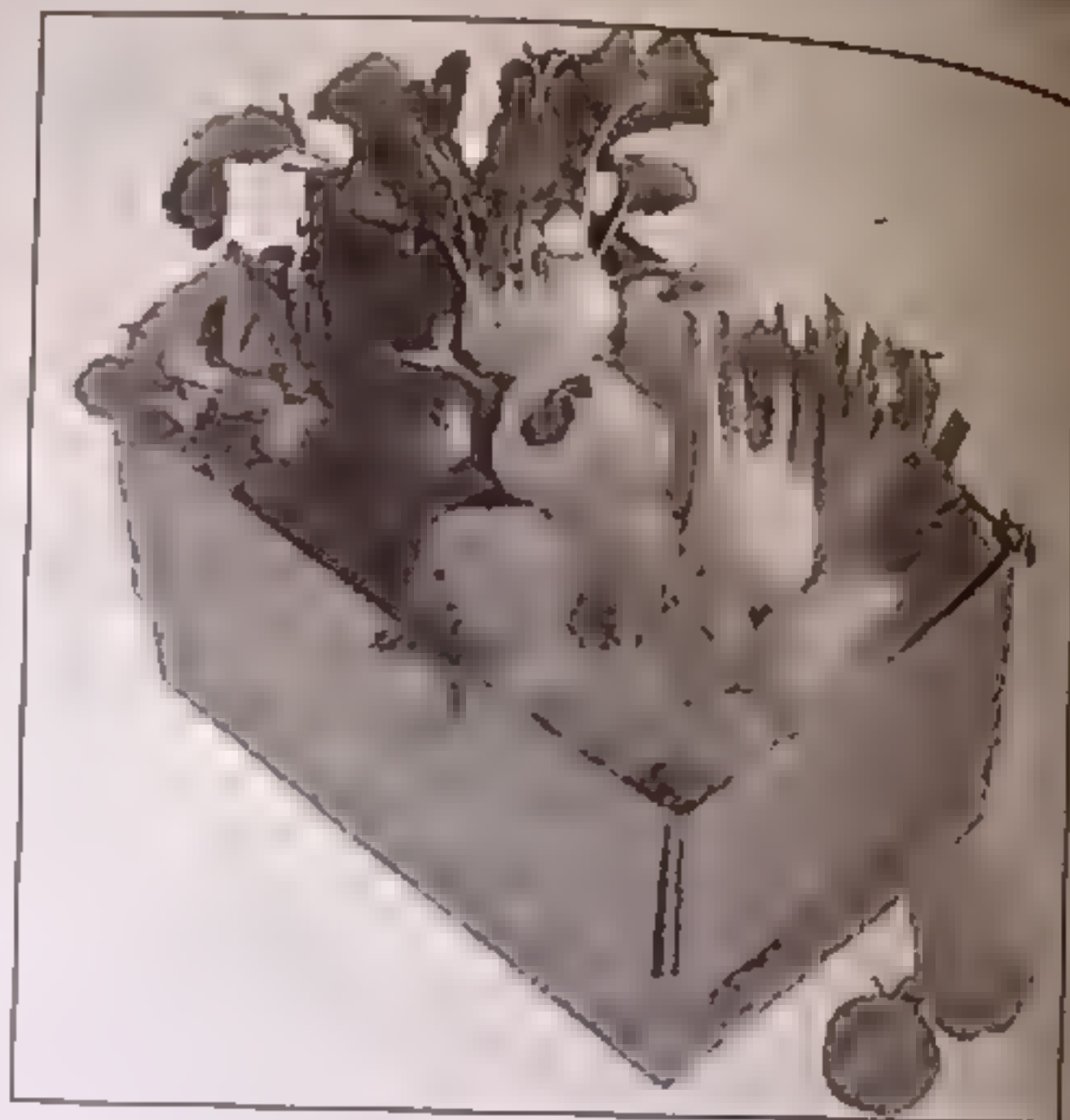
Бобовые — горох, чечевица, фасоль, бобы и т.п. — обеспечивают наш организм строительным белком.

Нерафинированные ароматные масла — прекрасная приправа для всех вышеперечисленных блюд и дополнительный источник витаминов. Выбирайте масло на любой вкус: подсолнечное, кукурузное, оливковое, льняное, тыквенное, горчичное, виноградное, кунжутное, арбузное, кедровое, абрикосовое, грецкого ореха, облепихи, расторопши и т.п.

Мед, сухофрукты — отличные заменители сахара и кондитерских изделий, засоряющих печень и перенапрягающих поджелудочную железу.

Стоит исключить из рациона «неживые» продукты: консервы, мясные полуфабрикаты, копчености, бульонные кубики, химические пищевые добавки, пакетированные соки, рафинированные масла, очищенные от зародыша крупы, изделия из белой муки, сахар, молоко и молочные продукты, мясные и костные бульоны.

Необходимо также учитывать тот факт, что белки и углеводы перевариваются противоположными по свойствам веществами: кислотой или щелочью, которые нейтрализуют друг друга. Поэтому белковую пищу (мясо, рыбу, молоко, яйца, сыр, орехи, грибы, бобовые) нужно есть отдельно от углеводной (хлеб, крупы, картофель, сахар), разделяя прием, как мини-



мум, двумя часами.

Важно соблюдать очередность приема пищи: сначала вода, потом «живые продукты» — фрукты, ягоды, овощи и, наконец, вареное. Сырой салат не менее 2-3-х раз в день. Больше пить до еды чистую воду, пропущенную через фильтр.

Наша задача — выбирать для себя и своих детей полезные продукты, не лениться прочитать состав, готовить, максимально сохраняя полезные свойства.

Когда наладите правильное питание, очистите организм от паразитов и шлаков, насытите организм чистой водой, витаминами и минералами природного происхождения, не заставят себя ждать и первые результаты — очистится кожа, перестанет течь нос, уйдет сухость с локтей и коленей, станет ровнее настроение, потребуется меньше времени на ночной отдых. Другими словами, распрощаетесь со своей аллергией, а заодно и с другими болезнями.

Елена БАЗИЯН, эколог, г. Москва

Вылечили печень — избавились от аллергии

Об аллергии я знаю не понаслышке. Ею долго болела моя дочь. В четырехлетнем возрасте она в тяжелой форме перенесла инфекционно-аллергический миокардит. Лечение шло интенсивно, и состояние девочки скоро улучшилось: сердце вылечили, но вот с печенью начались проблемы.

Все это время аллергия то появлялась в виде сыпи, то исчезала. Однако чем дольше, тем ее проявления становились более частыми и тяжелыми. Сыпь (иногда в виде небольших водянистых пузырьков), отечность, нестерпимый зуд стали нашими постоянными спутниками. Однажды приступ был настолько сильным, что пришлось срочно вызывать «скорую».

Надо сказать, что аллергия многолика: у одних она — как реакция на домашнюю пыль, у других — на запахи, у третьих — на холод и т.п. У моей дочери, например, аллергию вызывали продукты, и порой мы даже не знали, какие именно. Методом проб и ошибок удалось выделить самые неблагоприятные: яйца, цитрусовые, сахар, мед, другие сладости и даже яблоки. Стоило дочке съесть что-нибудь неподходящее, как через небольшой промежуток времени на ее лице, на руках, между пальцами, под коленками, на животе появлялась сыпь с краснотой, и, более того, с каждым последующим разом от нее «страдали» все большие «территории».

Назначенные врачами противоаллергические лекарственные пре-

параты приносили лишь временное успокоение, но полностью «обуздать» аллергию никак не удавалось.

Особенно остро почувствовали свою беспомощность перед коварной болезнью, когда дочь вышла замуж и ждала ребенка. Первые три месяца беременности, когда пришлось от-



● Черёда

казаться от каких бы то ни было лекарств, превратились в настоящую пытку для нее и, конечно же, для всех нас. Мы взяли на вооружение лишь некоторые травы: делали примочки из настоев ромашки, череды и хлопьев-паутинок чертополоха колючего. Эти травы, как известно, применяют при детском диатезе.

Но, как это со многими часто бывает, в поисках выхода из тупика мы забыли о существовании простой истины: лечить нужно не следствие, а причину.

Просветление пришло случайно, когда однажды в беседе одна моя родственница проронила фразу: «А может, стоит заняться печенью?»

И действительно, от такого частого применения лекарств, да еще в больших дозах, печень у дочки могла «захандрить». Анализы подтвердили наше предположение. Эдобазок ко всему выяснилось, что у дочери нарушена микрофлора кишечника...

Многие смутно представляют, какие функции выполняет печень. А знать это просто необходимо. Ведь она является надежным защитником нашего организма, поскольку не позволяет попадать в кровь токсинам и другим вредным веществам. Не зря врачи называют печень и «фабрикой», и «кухней», так как она производит очень важные для жизнедеятельности человека вещества и вырабатывает желчь, столь необходимую для правильного пищеварения.

В случае с дочкой именно ослабленная работа «засоренной» печени вылилась в жуткую аллергию. И от



○ Чертополох

всего этого «мусора» нужно было как можно скорее избавиться.

Чтобы печень смогла нормально работать, специалисты порекомендовали сначала очистить ее желчегонными средствами, а уж потом укрепить клетки с помощью так называемых гепатопротекторов. Лечиться нужно было именно в такой последовательности (сначала очистить, затем укрепить), а не наоборот!

Среди желчегонных препаратов своими очищающими свойствами всегда славился бессмертник песчаный. По словам докторов, он обеспечивает такую мощную очистку печени, что восстанавливаются даже полумертвые ее клетки и настолько улучшается состав желчи, что начинают растворяться даже мелкие камешки в желчном пузыре. Бессмертник полезно пить также тем, кому досаждают просто горечь во

ру и чувство тяжести в правом подреберье.

Из этого лекарственного растения, а также из зверобоя, кукурузных рылец, мяты перечной и тысячелистника мы готовили фитосбор. Смешивали их в равных частях, 3 ст.л. сбора заваривали 0,5 л кипятка и настаивали не менее двух часов. Затем настоем процеживали, добавляли 1 ч.л. сиропа шиповника, и дочь его пила по 0,5 ст. 3 раза в день за полчаса до еды теплым в течение трех недель, затем делала перерыв на 2-3 месяца и вновь пила сбор.

После первого курса лечения она принимала медпрепарат карсил (в его основе — расторопша пятнистая), а затем индийский препарат Лив-52 (также из трав).

В скором времени мы смогли оценить потрясающий эффект комплексного лечения, и сейчас даже не верится, что вспоминаем обо всем пережитом, как о жутком кошмарном сне. И хотя проблема наша осталась в прошлом, о бессмертнике мы не забываем. Чуть почувствует дочь тяжесть в правом подреберье (а это может быть первым «звоночком» о застойных явлениях в печени), так и вспоминает о желтых душистых комочках этого растения и его волшебной силе.

Бессмертник помог и моей сестре: ей удалось вылечить холодовую аллергию. Буду рада, если наш опыт окажется спасением для кого-нибудь еще.

Тамара МАТУСЕВИЧ, г. п. Глуск.

ЗАВЕДИТЕ КОЗОЧКУ

Четыре года тому назад заболела моя внучка. Врачи определили необходимость удаления аденоидов. Но делать операцию было опасно из-за высокого уровня аллергенов в крови. Чтобы уменьшить его, врачи посоветовали давать ребенку козье молоко.

С этой целью наша семья купила козочку и очень удачную. Молоко ее было превосходного вкуса и качества: без запаха, 6%-ной жирности, высокой плотности. Давала она 3-3,5 л молока в сутки. Его хватало не только для лечения внучки, но и всем членам семьи.

Доил козу чаще всего я, а поскольку козье молоко лечит от аллергии, решил полечить и себя (у меня аллергия на пыль). Каждый раз после дойки и процеживания выпивал



3-4 глотка пенистого теплого молока, а также варил на нем молочные супы, делал творог. Постепенно мое здоровье улучшалось, аллергия проявлялась все реже, а вскоре и вовсе

перестала беспокоить.

Что же касается внучки, то анализ крови показал: уровень аллергенов у нее снизился вдвое.

Владимир ХИХОЛ, г. Мосты.

ЭФФЕКТИВНЫЙ МЕТОД ЛЕЧЕНИЯ АЛЛЕРГИИ

Ночью Катю, мою 19-летнюю племянницу, стал беспокоить сильный зуд в области груди, плеч, предплечий, спины, бедер, ног. Утром появилась сыпь подобно ожогу крапивой. Кожу протерла одеколоном — и на некоторое время зуд уменьшился. На следующий день обратилась к врачу-дерматологу. Он поставил диагноз «зудящий дерматит», выписал тавегил по одной таблетке три раза в день. При отсутствии эффекта порекомендовал перейти на прием супрастина. Сыпь на теле прошла, но зуд беспокоил, особенно по ночам.

Я по телефону высказал предположение о пищевой аллергии, посоветовал исключить из питания продукты, которые могли бы ее вызвать.

Изменив рацион, девушка почувствовала облегчение, одновременно принимала тавегил. Но кожный зуд остался, сыпь же периодически появлялась.

После двухмесячных мучений и бессонных ночей Катя приехала ко мне на рождественские каникулы. У меня не вызвало сомнения: у нее пищевая аллергия по типу крапивницы. Выяснилось, что в течение двух месяцев (сентябрь, октябрь) она часто ела импортный шоколад, яблоки и апельсины. А ведь это опасные аллергены.

Аллергенами могут быть не только продукты питания, пыльца растений,

медикаменты, жевательная резинка, но и укусы насекомых, различные микробы, шерсть животных, бытовая и книжная пыль, моющие средства, косметика.

Ученые в США выявили новые аллергены. Один из них особенно опасный — латекс, натуральный каучук. Он — в детских сосках, пластыре, резиновых перчатках, презервативах, резиновых игрушках, детских воздушных шарах. При контакте с латексом, кроме сильного зуда, могут появиться и воспаления кожи, насморк, отеки глаз, приступы астмы. Другой аллерген — никель — содержится в ювелирных украшениях (брошках, браслетах, кольцах, кулонах, серьгах). Установлено, что аллергия на никель у человека, чувствительного

к аллергическим реакциям, сохраняется всю жизнь.

Для Кати я составил такой план лечения: диета, очищение организма, лекарственные растения и лечебные ванны.

А теперь подробнее о моем методе.

Диета

Из меню я предложил исключить продукты, вызывающие аллергические реакции, а также еду, содержащую их в небольшом количестве: сдобные мучные изделия, кремы, майонез, запеканки, торты, цельное молоко, яйца, рыбу, цитрусовые, шоколад, мед, орехи. Не рекомендовал есть острые блюда, пряности, приправы, копченые продукты, мясные, рыбные и грибные бульоны, все жареное.

Посоветовал есть каши без молока (гречневую, рисовую, овсяную, перловую, ячневую), супы вегетарианские с овощами, картофель и овощи в отварном виде, нежирную говядину, отварную курицу (через

день), из молочных продуктов — кефир, творог, из жиров — сливочное и рафинированное растительное масло, из напитков — соки из клюквы и брусники, отвар шиповника, зеленый чай, компот из сухофруктов. Диету обогащал источник кальция — порошок из яичной скорлупы по 1 ч.л. раз в день.

Пищу, напитки следовало готовить на родниковой экологически чистой воде или на водопроводной, пропущенной через фильтр.

Очищение организма

Лечение должно, прежде всего, восстановить кровообращение, если оно нарушено, или же удалить из крови все вредные вещества. Чудо-лекарство, способное выполнить эти две задачи, — обычная вода.

В первые два дня Катя голодала (пила родниковую воду до двух литров в день и очищала кишечник с помощью клизмы водой, слегка подкисленной лимонным соком. На третий день очищала печень щадящим методом. 3 ст.л. шиповника заливала с вечера в термосе 0,5 л кипятка и оставляла на ночь. Утром в стакан с 3 ст.л. сорбита наливала горячий настой шиповника, размешивала и половину его выпивала залпом. Через 20 мин. допивала оставшийся настой. Потом — через 45 мин. — завтракала: овощной салат без специй и майонеза, свежее яблоко и настой из листьев малины или смородины.

Очищение проводила трижды с интервалом в два дня. Одновременно очистила кровь и лимфу клюквенным



● Клюква

соком и травяными отварами. С 6-го дня ежедневно в течение всего курса проводила тибетский метод очистки — высасывание шлаков. Для этого брала в рот немного кипяченой воды и выполняла движения мышц гортани (они напоминают те, что мы делаем, пытаясь убрать из зуба частички пищи).

Вначале в течение недели высасывание Катя делала 5-7 раз в день в течение 1 мин., затем еще неделю — утром и вечером по 10 мин. Отработанную воду выплевывала и споласкивала рот слабым раствором лимонной или яблочной кислоты, а после полоскала рот кипяченой водой для профилактики кариеса (кислота разрушает эмаль зубов).

Фитолечение

Травы я подразделил на пять групп по механизму действия. Из каждой группы подбирал по одному средству. В первой — противоаллергическая череда трехраздельная. Во второй — очищающие кровь клевер луговой, крапива, тысячелистник. Третья группа — повышающие иммунитет элеутерококк, эхинацея, чага, лимонник, шиповник, кипрей. Четвертая — растения с выраженным успокоительным действием: валериана, пустырник, плоды фенхе-

ля, Melissa, листья мяты. Пятая группа — адсорбент — березовый уголь.

Итак, на пятый день Катя начала пить отвар череды по 1/3 ст. 3 раза в день после еды. 3 ст.л. травы заливала в эмалированной посуде 200 мл кипяченой воды комнатной температуры, закрывала крышкой, нагревала на кипящей водяной бане 15 мин., процеживала через ситечко. Оставшееся сырье отжимала и добавляла воды до 200 мл.

Облегчение отвар череды принес через 5 дней: постепенно стал исчезать зуд, появился спокойный сон. Но Катя пила это снадобье 3 недели, затем — перерыв в 2 недели и вновь два курса в течение трех недель. Вот только доза изменилась — по 1 ст.л. 3 раза в день.

Для повышения иммунитета пила отвар шиповника (2 ст.л. на 1 ст. воды) по 1 ст.л. 4 раза в день перед едой. После отвара полоскала рот для профилактики здоровья зубов.

Настойку элеутерококка (аптечный препарат) принимала по 20 капель 2 раза в день за полчаса до еды в течение 12 дней утром и днем.

Для очищения крови пила отвар клевера лугового: 3 ст.л. цветов на 1 ст. воды кипятила 5 мин., после остывания процеживала. Доза — по 1 ст.л.

Хранению не подлежит!

Народная медицина советует людям, страдающим аллергией, для полного выздоровления пить только свежий настой череды. Ее следует заваривать как чай и пить спустя 20 мин. без дозирования. Цвет целебного настоя должен быть золотистым. Если же он мутный или зеленый, значит, череда непригодна к использованию.

Собирать череду лучше самим и сушить в тени.

Наталья ФЕДОРОВА

4 раза в день перед едой в течение 15 дней.

Для успокоения нервной системы и улучшения сна Кате был рекомендован настой пустырника, приготовленный из расчета 3 ст.л. травы на 1 ст. воды. Заливала кипятком, настаивала 20 мин., процеживала — пить нужно по 1 ст.л. 2 раза в день: днем и на ночь в течение 15 дней. Настой хранила в холодильнике.

Очень помогла Кате очистка организма активированным углем. Она глотала по одной таблетке 3 раза в день первые 10 дней. Больше не нужно, т.к. активированный уголь, кроме токсинов, убирает из кишечника алкалоиды трав, витамины, гормоны.

Уголь я готовил сам. Собирал в лесу несколько сухих веток 10-15-летней березы, сжигал их в костре, угли сушил и складывал в банку с крышкой. К вечеру того же дня уголек готов к применению. Кусочек его размером с вишню я заворачивал в плотную бумагу, измельчал в порошок и давал Кате выпить вместе с водой. Это равносильно одной таблетке аптечного активированного угля.

Лечебные ванны

Начиная с 6-го дня лечения, через день Катя принимала ванны из череды (с температурой воды 37-38 град.) продолжительностью 10 мин. Для этого водопроводную воду предварительно пропускала через фильтр, иначе хлор может вызвать раздражение кожи и усилить зуд.

Настой череды делала из расчета 20 ст.л. травы на 3 л кипятка. Настаивала в духовке в течение двух часов,



процеживала и после этого настой добавляла в наполненную водой ванну. Эта ванна помогала вывести шлаки и успокаивала зуд.

Уже через 12 дней зуд прекратился, и сыпь исчезла. После долгих мучений наконец-то наступило улучшение!

Эта методика была разработана мною на основании 20 случаев излечения. Такой подход — в этом я убедился — возможен при любой форме аллергии. И результаты всегда положительные.

А после того случая прошло уже 7 лет. Болезнь больше о себе не напоминала. Правда, еще в течение года Катя соблюдала противоаллергенную диету.

*Валерий МАМОТОВ,
врач, г. Великий Устюг Вологодской обл.*

«ПИЩЕВОЙ» ДНЕВНИК

Бывает, страдает человек от насморка, слезотечения, неумолимого чихания, появления зудящих волдырей на коже и даже не подозревает, что виной всему аллергия. Наиболее частой бывает пищевая аллергия, т.е. повышенная чувствительность организма к отдельным продуктам питания. Избавиться от нее можно только путем ограничения их в пище.

Вот перечень тех продуктов, которые высвобождают гистамин — главное вещество, вызывающее аллергию: цитрусовые (апельсины, мандарины и т.п.), клубника, многие красные ягоды, помидоры, яйца, шоколад, кофе, орехи, грибы, мед. Особенно не рекомендуется алкоголь. Он не только сам по себе может вызвать аллергию, но и усиливает аллергические свойства других продуктов.

Важно помнить, что жареные продукты более аллергенны (т.е. вызывают аллергию), чем вареные. Подскажу простой способ ведения «пищевого» дневника при пищевой аллергии, которым пользуются во всем мире.

В первый день исключают все продукты (оставляют только воду). Далее включают вегетарианский (овощной) суп с одной из малоаллергенных круп — овсянкой, например. Далее ежедневно в рацион вводят по 2-3 продукта. В дневнике отмечают реакцию на них. Вышеуказанные продукты вводят последними. С ними лучше не экспериментировать.

Какие же продукты включать в первую очередь? Те, что наименее аллергенны, — яблоки (местные), сливы, бананы, смородину, свежий творог, простоквашу, овощные супы, белый

(не сдобный) хлеб, отварной картофель. Последним понемногу включают сахар. Соблюдать диету — это не значит во всем себя ограничивать. Можно питаться вкусно, разнообразно, делая основной упор на овощи, исключив помидоры, редьку, редис, баклажаны, а также хрен и острые приправы.

Если все это выполнять добросовестно, можно найти причину пищевой аллергии и, устранив ее, избавиться от болезни.

И еще: если вы хотите, чтобы у вашего будущего ребенка не развилась аллергия (особенно, если предрасположенность к ней есть у родителей), с первых дней жизни и до полугода кормите его только грудным молоком, без прикормов. Грудное вскармливание не прерывать до 2-х, а то и 3-х лет.

Из медицинских препаратов при пищевой аллергии применяют неокром (очень эффективный при погрешности в диете, но и очень дорогой), тавегил, супрастин, димедрол, диазолин; или нового поколения, более слабые: кларитин, терфенодин, но лишенные главного недостатка старых — вызывать сонливость и воздействовать на нервную систему

человека в течение суток; и, конечно, доступную всем скорлупотерапию (применение толченой скорлупы яйца). О ней много писали. Скажу лишь, что при длительном правильном использовании скорлупы с 1-2-мя каплями лимона (для активизации) она действует не хуже неокрома.

И последнее. Наличие пищевой аллергии требует серьезного обследования у врача-аллерголога. Очень хорошо, если вы придете к нему на прием со своим пищевым дневником и элементарными знаниями об аллергии.

Игорь ПОСТНОВ, г. Витебск.

ЧЕРЕДА — ДЛЯ ДЕТЕЙ И ВЗРОСЛЫХ ГОДНА

Раньше наши бабушки и прабабушки новорожденных купали в ромашке или череде, давали пить ее отвар. И ребенок рос крепким, не зная, что такое аллергия.

Отыскать траву череды очень легко: растет она около водоемов, выделяясь среди другой растительности резными листьями и скромными желтыми цветочками, собранными в корзиночки-соцветия. Все знают череду по ее плодам с двумя усиками, так и норовящими вцепиться в одежду.

Дружите с чередой, и вы не будете страдать от аллергии!

Валентина ЮСИС, г. Швенченелай, Литва.



ПОЛЕЗНАЯ ДИЕТА

Индивидуальное питание больного строится на основе общей гипоаллергенной диеты с исключением выявленных в результате наблюдения (вспомним про «пищевой» дневник) или обследования аллергенов, являющихся причиной нежелательной реакции. Некоторые продукты можно без боязни вреда исключить из своего рациона (шоколад, какао, цитрусовые, гранаты, ананасы, дыни, клубника, земляника, малина, мед, икра, орехи, грибы). Другие же, имеющие высокую пищевую ценность, особенно для детей, лучше вводить в диету в небольших количествах (молоко, молочные продукты, яйца). Некоторые способы приготовления пищи, например, длительное кипячение, вымачивание, приготовление на пару, несколько снижают аллергенность продуктов.

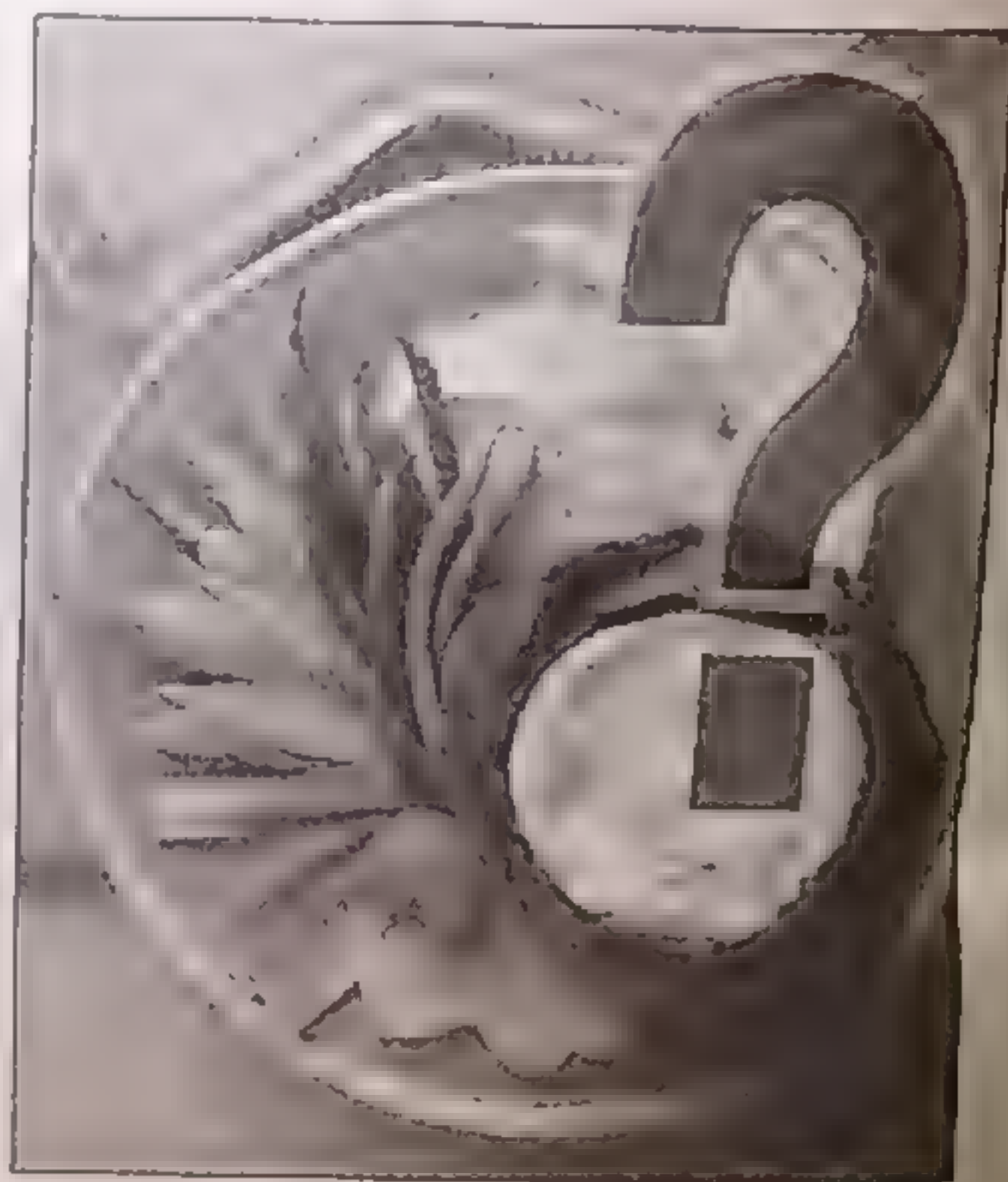
Аллергику следует исключить из своего рациона острые приправы, горчицу, хрен, перец, соленые, копченые, жареные блюда, бульоны, вытяжки, алкоголь.

Не рекомендуется есть острые сыры, кетчуп, квашеную капусту, соленые огурцы, газированные напитки, кофе, квас.

Недопустимы переедание и беспорядочный прием пищи.

У многих аллергиков повышенная чувствительность к определенной пище возникает только после избыточного поедания продукта. В таком случае прием аллергенной пищи в небольших количествах возможен 1-2 раза в неделю при отсутствии реакций.

Продолжительность лечебной диеты врач устанавливает индивидуально, в зависимости от формы и тяжести заболевания. Чаще всего диета рекомендуется на срок от 2-х месяцев до года, но нередко требуется соблюдение диеты до 2-х лет и более.



Правильно подобранная гипоаллергенная диета способствует улучшению переносимости продуктов, ранее исключенных из рациона, уменьшению тяжести течения заболевания, снижению частоты обострений и выздоровлению.

Примерный состав гипоаллергенной диеты

Продукты и блюда	Разрешаются	Запрещаются
Хлеб	Белый, серый, черный, печенье несдобное, несдобный пирог с яблоками	Сдоба, пирожные
Закуски	Салаты из свежих капусты, огурцов, винегреты (при переносимости)	Томаты, икра, консервы, сельдь
Молочные продукты (при переносимости)	Молоко (кипятить не менее 5 мин.), сухое молоко, кефир, ацидофилин, творог, творожная запеканка, сметана в ограниченном количестве	Сливки
Мясные продукты и рыба	Нежирная свинина, индейка, кроличье мясо (отварное, тефтели, фрикадельки)	Мясо курицы, рыба, говядина, телятина
Яйца	Сваренные вкрутую, не более 1-2 раз в неделю (при переносимости)	
Крупы и блюда из них	Макаронные изделия, каши не более раза в день	
Супы, щи	Овощные, крупяные	Мясные бульоны, грибные супы
Овощи, фрукты, зелень и блюда из них	Картофель, капуста, морковь и свекла (при переносимости в ограниченном количестве), яблоки свежие и печеные, клюква, черника, крыжовник	Грибы, зеленый горошек, цитрусовые, клубника, гранаты, дыня, груша, орехи, ананас
Напитки и сладости	Компоты из сухо- или свежих фруктов и ягод, рекомендованных выше, чай, минеральная вода, кофе (суррогат)	Шоколад, кофе, какао, мед, конфеты

МИСТИЧЕСКАЯ ИСТОРИЯ

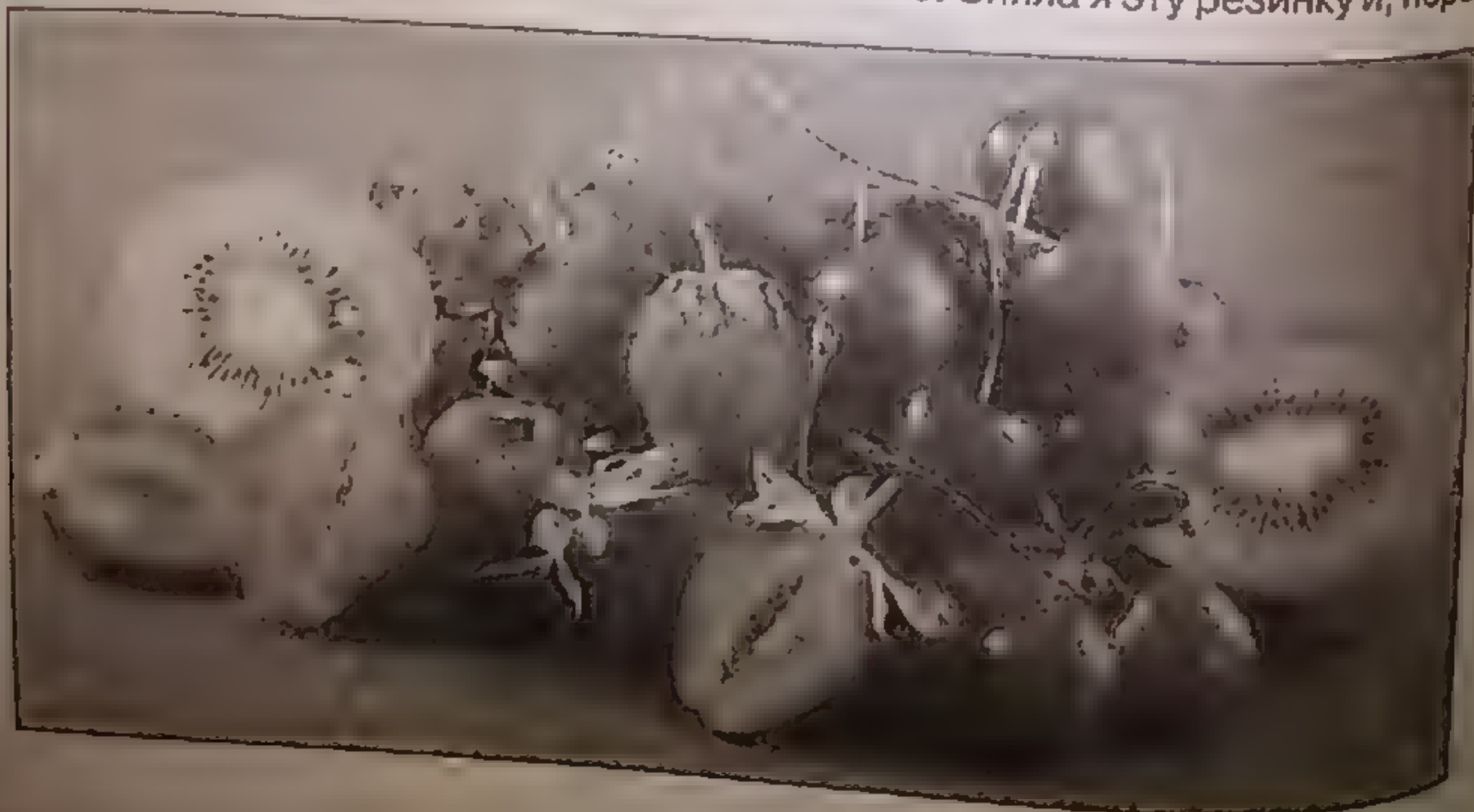
Кажется, нет человека, который хотя бы раз в жизни не испытал аллергию. Вот и мне доводилось (правда, не часто) страдать от коварной болезни. То пенициллин, применяемый для лечения воспалительных процессов в организме, вызовет крапивницу, то новомодный крем для лица «распишет» облик красными зудящими пятнами. Эти «мелочи» я в разряд трагедии не возводила, когда они касались лично меня. Подумаешь, придется помазаться преднизолоном, ополоснув пострадавшее место на коже розовым раствором марганцовки, и выпить таблетку тавегила. Пройдет! Ерунда! Так думала, пока эта напасть не коснулась моего ребенка. Да и история произошла какая-то странная, мистическая. Изложу ее подробно.

Было это в далекие восьмидесятые. Я, молодая мама, с младенцем трех месяцев от роду часто гуляла по городу, заходила в магазины, оставляя коляску с ребенком у входа — так, чтобы могла видеть ее хотя бы через стекло витрины.

Однажды, втянув коляску на свой 7-й этаж (без лифта), где мы снимали квартиру, стала протирать колеса

влажной тряпкой. На одном из колес, точнее на ступице (блестящий металлический колпачок на оси колеса) я обнаружила черную аптечную резинку с пучком черных жестких волос.

Признаюсь, испытала суеверный страх: сама резинка «вскочить» туда не могла — ее кто-то надел (зачем?); в моем окружении жгучих брюнетов не было! Сняла я эту резинку и, пере-



крестившись, сожгла на газу. Ребенка переложила в кроватку и занялась домашними делами.

Пришло время кормить дитя (режим соблюдала твердо по часам), а ребенок горит огнем, грудь не берет и даже не кричит, а так, поскуливает. Я вызвала врача, тот «скорую помощь». Опытный врач, осмотрев ребенка, сказал: «Поить водой, сколько он захочет, кормить грудным молоком. Будем наблюдать...»

Легко сказать — наблюдать. Мой ребенок отличался спокойным поведением и «фамильным» аппетитом, а тут просто вянет на глазах, и я ничем не могу помочь! Тут же память подсказала, как моя покойная бабушка поступала, когда ей приносили детей «пошептать» от сглаза. Обтерла я дочку ее же мокрой пеленкой с приговором, может и не точно слово в слово, однако... Безо всяких лекарств и уколов температура у ребенка снизилась до нормальной через час, только на сгибах ручек, ножек, на ягодицах и шейке появились красные пятна.

Переночевали мы в больнице и на следующий день нас выписали с диагнозом «пищевая аллергия». Врач дал рекомендации по питанию и наложил запрет на коровье молоко и сливочное масло не только для ребенка, но и для меня, пока кормлю грудью.

Пришлось кормить ребенка овсяным молочком и жидкой протертой капустой на растительном масле. Ребенок рос худеньким и бледненьким, как городская травиночка. Но это еще полбеда. У девочки на ручках, ножках, шейке, на самых сгибах постоянно сочилась сукровица, образовывались

корки, которые вызывали зуд. Ночами я почти не спала, т.к. гладила и втирала противоаллергенные мази, рекомендованные врачами, не позволяющие ребенку до крови расчесывать тельце.

Мучились мы так до полутора лет, пока добрые люди не посоветовали свозить ребенка к морю, а именно — в Евпаторию. Говорили, что там есть лиман, а в нем целебная грязь и рапа, помогающие таким же страдальцам, как мой ребенок. Короче говоря, поехала я с ребенком, нашла тот лиман, окунала ее, ревущую, в целебную воду и смазывала грязью.

Через два дня сочащиеся раны затянулись белой соляной коркой. А еще через два дня и корочки стали отваливаться. Тельце очистилось, дочка с удовольствием стала купаться, спокойно спать, появился аппетит. Я, забыв про запреты, стала скармливать ребенку ту вкуснятину, о которой она и не знала: черешню, клубнику, молоко, мороженое. Новых высыпаний на коже не было. Мы прожили там месяц и вернулись домой. Я представила мужу нашего ребенка гладким, как пасхальное яичко, упитанным и спокойным.

Эффект от лечения продержался до весны, а затем снова дали о себе знать воспаленная зудящая кожа и бессонные ночи. Но мы уже знали точно, что надо делать: ехать в очередной отпуск в Евпаторию, только теперь уже втроем.

Ребенок вырос, болезнь поутихла, но совсем не прошла — при нервных нагрузках, неправильном питании бывают обострения. Но это уже не так страшно.

Ольга АМБРУЖЕВИЧ, г. Могилев.

КОГДА ВРЕДИТ ЗАСТОЛЬЕ

Вроде бы я никогда не был аллергиком, но после безвозвратно ушедшего новогоднего застолья у меня вдруг появилось пятнистое шелушение на коже. Не знаю, какой именно продукт мне «не подошел», но только факт остается фактом.

А справиться с недомоганием помогло очищение кишечника клизмой со слабым раствором ромашки (0,5

ст. цветков на 1 л воды) и день голодания. Не ел совсем ничего! Только пил минеральную воду без газа (брал любую) — по 1 ст. вместо обычных приемов пищи.

К счастью, за «праздник живота» мне не очень долго пришлось расплачиваться недомоганием — через пару дней шелушение прошло.

Игорь КРАСНОСЕЛЬСКИЙ, г. Минск.

БРОНХИАЛЬНАЯ АСТМА

Для большинства людей дыхание — естественный процесс, не вызывающий никаких трудностей. Но в какую муку может превратиться для астматика попытка вдохнуть глоток свежего воздуха и... невозможность это сделать!

Бронхиальную астму относят к аллергическим заболеваниям. Это и неудивительно, ведь примерно в 90 случаях из 100 заболевшие реагируют на контакты с аллергенами, которые вызывают у них приступы астматического удушья. И, наоборот, если контакт с аллергеном прекращается, приступы исчезают.

Сегодня официальная медицина не располагает препаратами, которые могли бы полностью избавить человека от этой болезни. С помощью сильных бронхоспазмолитиков возможно лишь облегчить состояние больного на определенное время. Достигнутое улучшение затем надо закрепить и поддерживать. Основные меры — лечебная физкультура, закаливание, массаж. Очень многие используют в лечении также народные средства.



РЕЗУЛЬТАТ — ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ

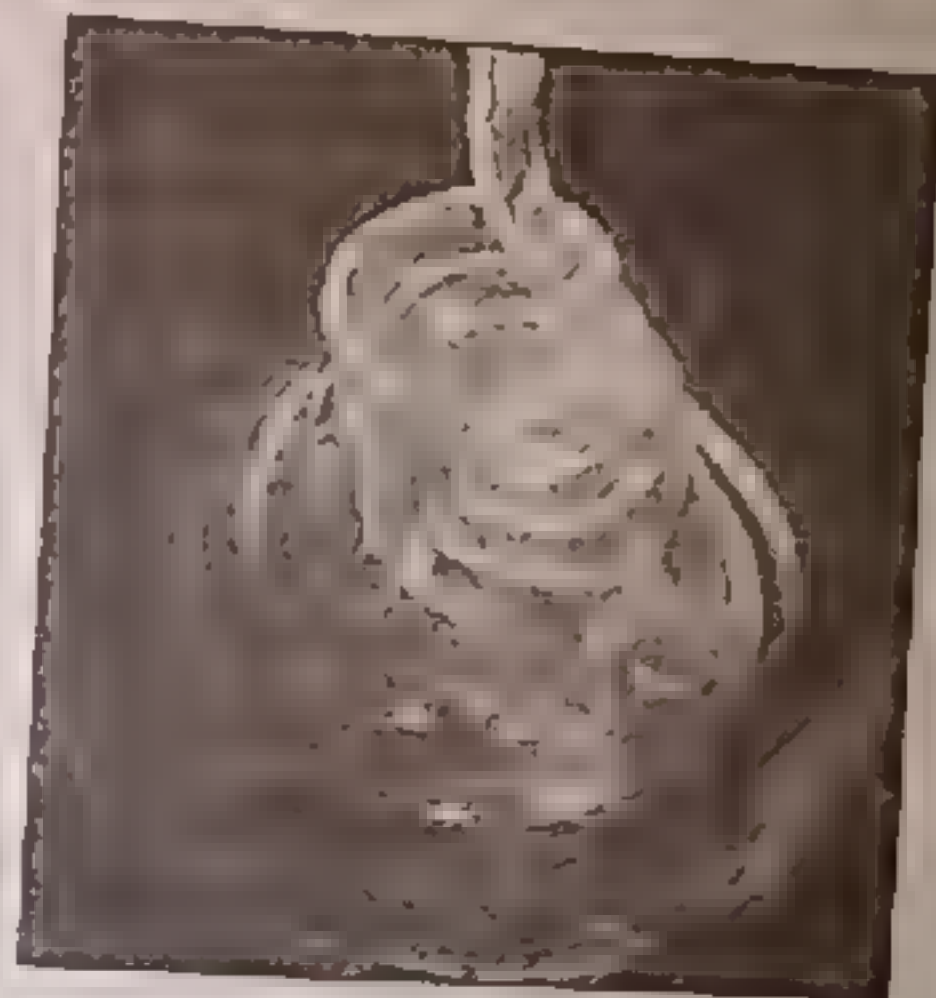
Случайно прочла в местной газете рецепт от астмы. Проверила его на себе. Результат — положительный. Хочу, чтобы и другие люди воспользовались таким лечением. Одно условие: печень должна быть в удовлетворительном состоянии.

Мед, сливочное масло, смалец (свиное сало) и сахар смешать, поставить на слабый огонь и сильно нагреть, но не кипятить. Перед применением в смесь добавить спирт, вино кагор, минеральную воду и питьевую соду.

На одну порцию взять 1 ст.л. спирта, по 1 ч.л. меда, сахара и сливочного масла, по 50 мл кагора и минеральной воды, 2 ч.л. смальца, 0,5 ч.л. питьевой соды.

Принимать в теплом виде 3 раза в день до еды в течение месяца. Готовить такую смесь каждый раз перед едой.

Елена УДОВИДЧЕНКО, г. Порхов Псковской обл.

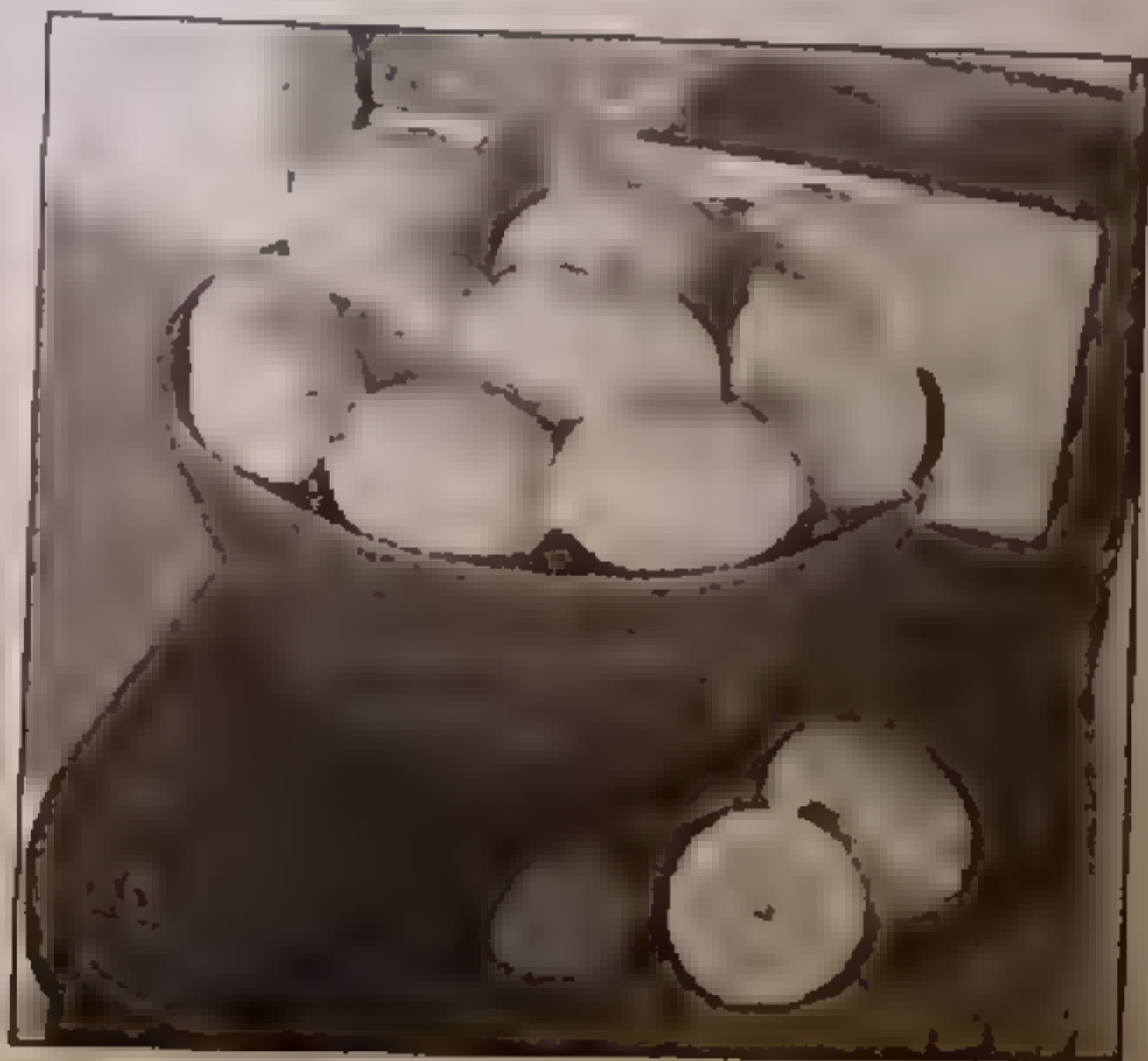


ТАК ЛЕЧАТСЯ СИБИРЯКИ

Одна знаменитая сибирская целительница выслала мне подборку рецептов от астмы. Они очень ценные.

Взять по 2 ст. соков черной редьки, моркови, свеклы, клюквы, 1 ст. сока алоэ, 7 лимонов, пропущенных с кожурой через мясорубку, по 1,2 кг сахара и меда, 2 ст.л. березовых почек, 200 мл спирта. Все смешать, банку со смесью закрыть, завернуть в темную ткань и поставить в теплое место на 20 дней. Принимать по 30 г 3 раза в день за полчаса до еды. Хранить средство в холодильнике.

Одновременно провести 2 курса по 30 уколов алоэ с перерывом в 10 дней.



Смешать по 1 ст. коньяка, меда и размятой клюквы с мякотью. Принимать по 1 ст.л. 3 раза в день.

200 мл спирта, 250 г сахара, по 200 г барсучьего жира и меда, 5 желтков свежих деревенских яиц, по 100 г чистого шоколада и какао «Золотой ярлык», 250 мл сока алоэ смешать и принимать по 1 ч.л. за 15 мин. до еды.

Пить мед с хреном, лимонами, лу-

ком, натертыми на терке и смешанными в равных пропорциях.

Смешать 1 ст.л. меда, 1 сырое яйцо, 1 ст.л. алоэ. Пить по 1 ст.л. 3 раза в день.

При аллергических состояниях пить отвар корней малины: 30 г корней кипятить 30-40 мин. в 0,5 л воды. Принимать по 2 ст.л. 3 раза в день до исчезновения приступов.

Мария ЯКУБОВИЧ, г. Минск

ЧЕСНОК-ВРАЧЕВАТЕЛЬ

Бронхиальную астму неплохо лечит настой чеснока с лимоном. 3 головки чеснока и 5 лимонов натереть на терке, залить 1 л кипяченой воды комнатной температуры, настаивать 5 дней, процедить и отжать. Принимать по 1 ст.л. за 20 мин. до еды 5 раз в день.

Хороша и чесночная настойка. 100 г чеснока очистить, растереть, поместить в стеклянную поллитровую бутылку, залить 150 мл водки. Закрыть пробкой, взболтать, обернуть бутылку черной бумагой или тканью и поставить в прохладное место. Через 2 недели профильтровать.

Пить по 25 капель с теплым молоком за 15-20 мин. до еды 3 раза в день минимум 1,5 месяца, желательно в период с октября по апрель.

Геннадий МОИСЕЕВ, г. Кинешма Ивановской обл.

Приступы прекратились

Петя — мой второй сын — рос здоровым. Намучившись с первым ребенком, со вторым я проблем не знала — чему в душе тихо радовалась. Но май 1998 года перечеркнул всю безмятежную двенадцатилетнюю жизнь сына.

Телефонный звонок раздался akurat к концу рабочего дня. Вместо задорного звонкого голоса сына услышала сдавленный шепот: «Мама, тяжело дышать. Я задыхаюсь!» Мои виски сдавило, сердце бешено забилося в груди и только одна мысль всю

дорогу домой сверлила мозг: «Только бы успеть!»

Вызванный врач снял приступ, но проблема осталась. Начались хождения по специалистам. Поставленные диагнозы обследованиями не подтверждались. Были назначены различные

процедуры: физиотерапия, массаж, уколы эуфилина. Но состояние ребенка ухудшалось: пройдя сто метров, он начинал задыхаться. Неизвестная болезнь прогрессировала с бешеной скоростью — через 5 суток после злополучного звонка Петя попал в больницу в пульмонологическое отделение. Пролежал месяц и был выписан с диагнозом «обструктивный бронхит».

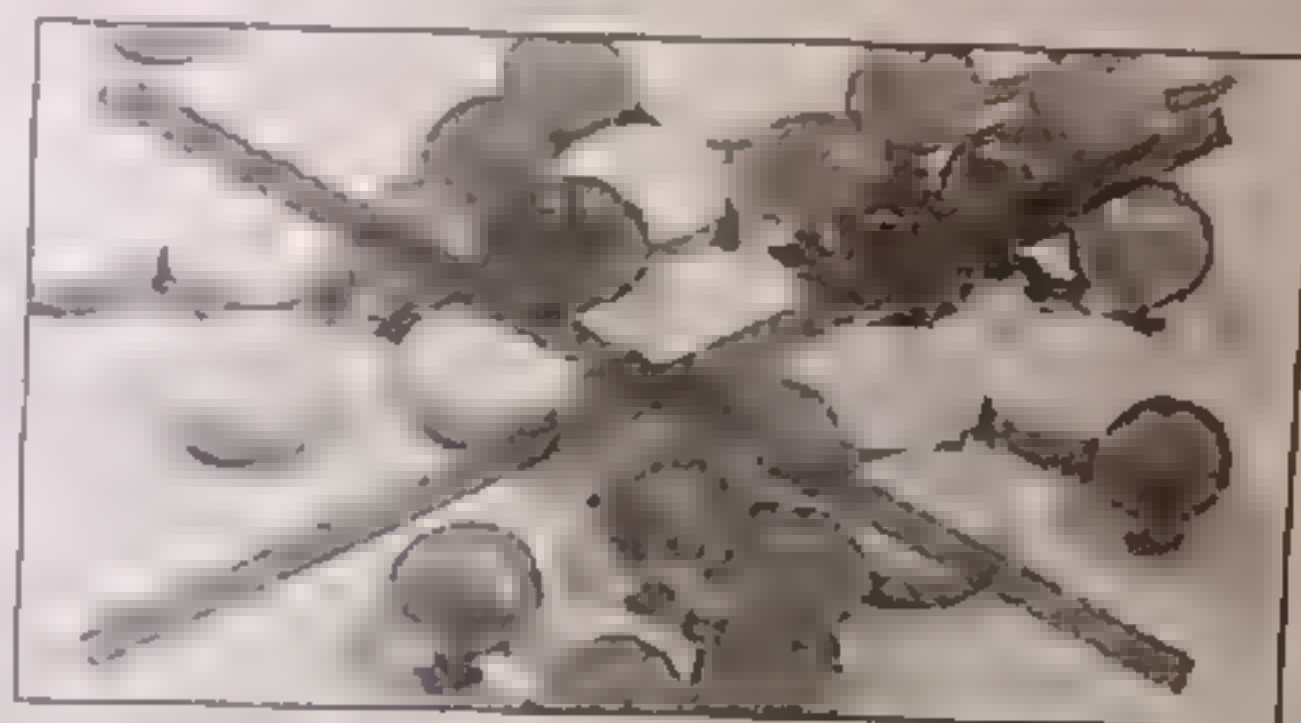
Через день приступ повторился. При повторном обращении в больницу госпитализировать его уже не стали, а назначили амбулаторное лечение согласно диагнозу «бронхиальная астма легкого течения».

Отчаяние и бессилие охватили меня: астма — это же пожизненный «приговор» моему сыночку. Врагу не пожелаешь — видеть, как собственное дитя белеет, начинает задыхаться, а ты ничем не можешь ему помочь.

На свой страх и риск повезла Петю на дачу — может, хоть свежий воздух принесет облегчение. И там вспомнила старый бабушкин метод — лечение уриной. Бабуля «божьей росой» лечила и порезы, и нарывы, и ушибы. Да и сама я как-то вылечила пробитую насквозь ногу без врачей и антибиотиков. В безвыходной ситуации все способы хороши!

От такой «радужной» перспективы сын сначала активно отбивался. Уговаривала попробовать, вдохновляла личным примером. Кривясь и «отплевываясь», сын начал лечение. А состояло оно в следующем: собственную «свежевыжатую» мочу закапывать по 5-6 капель в каждую ноздрю. Первые три дня через каждые 1-1,5 часа вплоть до ночного сна.

К концу первого дня у Пети заложило нос — не мог дышать. Через сутки начал отсмаркиваться. Чем чаще закапывали, тем больше отходила слизь странного лимонно-оранжевого цвета. Возможно, такая окраска была обусловлена выходящими лекарствами, которыми лечили сына, — не берусь утверждать. Сыну стало легче: приступы удушья практически прекратились. Я стала меньше использовать лекар-



ственные средства: беритекс (ингалятор-аэрозоль), китасму (антигистаминный препарат). А потом и вовсе от них отказалась. Продолжала капать «самодельные» капли. Слизь исчезла. Сын шел на поправку. А уже через месяц Петя вовсе купался в озере.

Сейчас ему 22 года, в этом году заканчивает университет, активно строит грандиозные планы на будущее. Конечно, диагноз «астма» продолжает сопровождать его по жизни: и записью в медкнижке, и учетом в диспансере, и незначительным сбоем дыхания при тяжелой физической работе, но уже без тех страшных приступов удушья, которые чуть не лишили его жизни.

Бабушкин способ помог справиться с недугом!

Надежда ЯКОВЛЕВА, г. Новотукаль.

Помог прополис

В свое время с помощью этого рецепта я избавилась от астмы и сопровождавшей ее одышки.

20 г прополиса подержать на холоде час. Затем натереть его на терке, залить 50 г 70%-ного спирта и на 5 дней поставить в темное место. После чего добавить к этому составу еще 50 г спирта и настаивать день.

Принимать в первый день по 7 капель на 0,5 ст. теплого молока 3 раза в день. Ежедневно прибавлять по одной капле настойки прополиса и довести их до 15. Это количество капель нужно пить до конца курса. Весь курс — месяц.

Лигита МОРОЗОВА, г. Саласпилс, Латвия

Сезонная аллергия

Обязательные правила

Эта проблема знакома многим. Симптомы недомогания похожи на простуду: насморк, зуд, слезотечение, чихание. Приходит этот недуг с удивительной календарной точностью — весной, с потеплением и пробуждением природы. Название ему — поллиноз, или сенная лихорадка.

Бытует мнение, что сенная лихорадка — болезнь сельских жителей. Как раз наоборот. Замечено, что большинство страдающих поллинозом — жители крупных городов. Загрязнение атмосферы автомобильными выхлопами, промышленными отходами способствует, как говорят специалисты, аллергической настроенности организма.

А вот все ли цветущие растения вызывают аллергию? В каждой местности — свои наиболее распространенные поллинозы. Так,

например, японцы страдают от аллергии в период цветения японского кедра, парижане и киевляне — каштана. А там, где в мае буйствует сирень, нередко появляется так называемый сиреневый конъюнктивит — воспаление слизистой оболочки глаза. Поллинозы чаще всего вызывает пыльца тимopheе-ки и березы.

Первое, что необходимо предпринять, — точно определить виновника аллергии. Это может сделать врач-аллерголог, проведя специальные

исследования. С минуты, когда вы узнали, что является причиной недомогания, ваша задача — избегать контакта с аллергеном.

Что можно предпринять в период сезонного поллиноза? Если есть возможность, возьмите отпуск и поезжайте в другую климатическую зону, где уже закончилось цветение или еще не началось. Хотите отдохнуть за границей? Сначала хорошенько разузнайте все о тамошней флоре, иначе какой-нибудь крохотный колосок может отравить вам отпуск. В Турции, например, 3-4 раза в год цветут citrusовые. Так что делайте выводы. Неплохой вариант — отдых на островах, продуваемых морских бризом, либо в горах.

Если содержимое вашего кошелька не позволяет отправиться в отпуск, следует принять следующие меры.

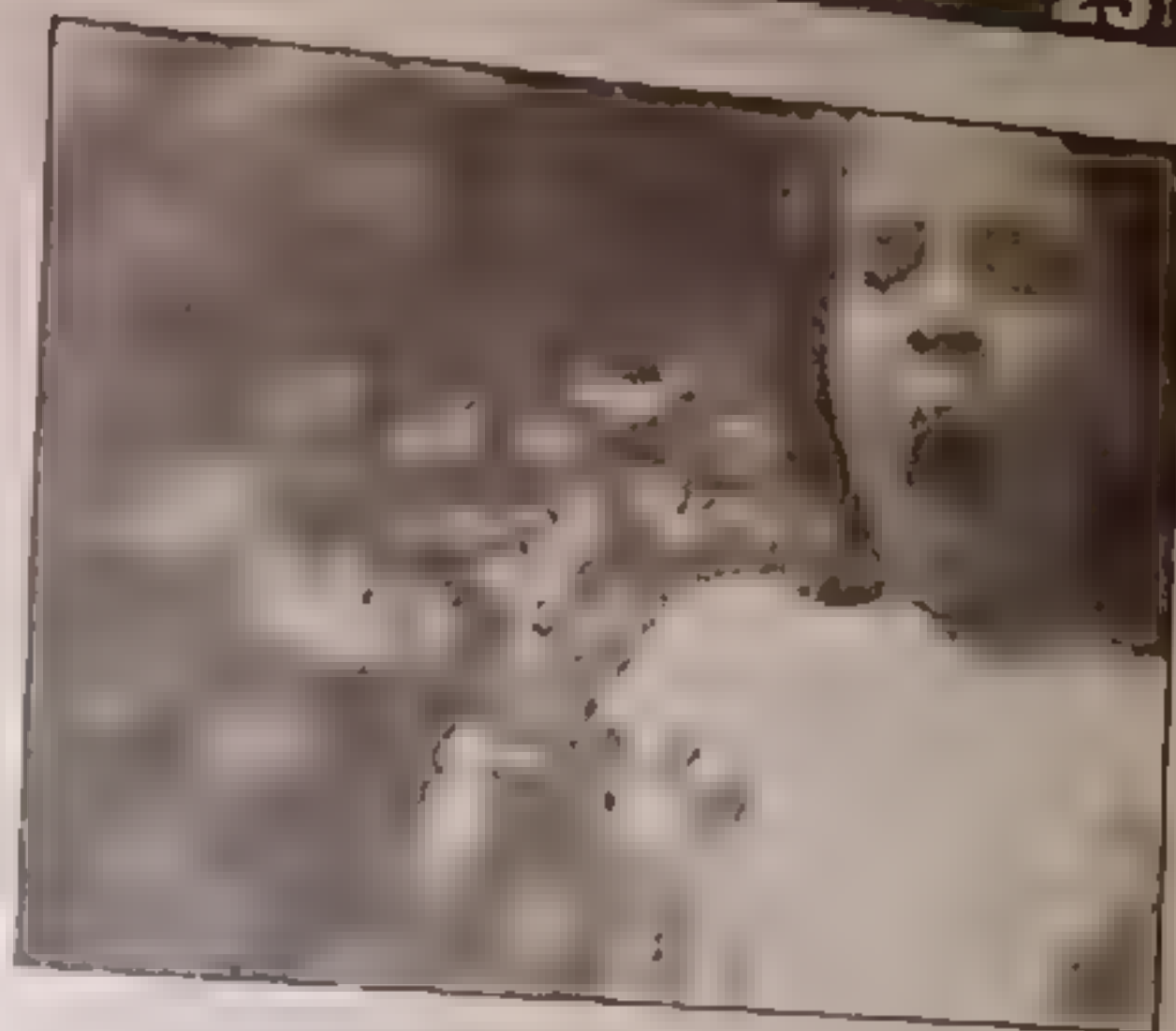
Откажитесь от загородных прогулок.

По возможности оставайтесь в стенах своей квартиры утром и днем, когда деревья и растения выделяют максимум пыльцы.

Старайтесь не выходить из дома в сухую ветреную погоду. Для прогулок лучше выбрать дождливые пасмурные дни, когда влажность воздуха высока и пыльцу прибивает к земле.

Установите кондиционеры для очистки и увлажнения воздуха, натяните на оконные проемы марлевые сетки. Регулярно смачивайте их водой, раз в несколько дней меняйте.

На улице надевайте солнцезащитные очки, а придя домой, принимайте душ или хотя бы промывайте



нос и глаза. В разгар цветения используйте по назначению прописанные врачом антигистаминные препараты.

Если вы страдаете сенной лихорадкой, нужно соблюдать определенные меры предосторожности. Особенно внимательным нужно быть с фитотерапией.

Мед тоже не для вас — в нем содержится около 10% пыльцы. По той же причине аллергические реакции могут возникать и при лечении сезонной аллергии прополисом.

Не используйте кремы, в которых содержится пыльца растений.

Можно ли избавиться от аллергии на пыльцу растений? Соблюдая рекомендации врача-аллерголога, вполне реально свести ее проявления к минимуму. Лечить поллиноз нужно обязательно! Иначе организм начнет реагировать на все большее число аллергенов, а поскольку из богатого мира флоры с мая по сентябрь что-нибудь да цветет, то «проблемный» период растянется надолго.

Юрий ГРИНТАЛЬ, г. Смоленск.

КОГДА ГЛАЗА СЛЕЗЯТСЯ

Если вас беспокоят зуд, слезотечение, светобоязнь, тяжесть век, ощущение песка, инородного тела в глазах, значит, у вас — аллергический конъюнктивит. Он возникает вследствие повышенной чувствительности организма к тому или иному веществу (лекарства, продукты питания, частицы животного или растительного происхождения, контактные линзы, бактерии и др.).

С аллергическим конъюнктивитом можно и нужно бороться. Сейчас в арсенале медицины достаточно средств. В некоторых случаях лучше обойтись без «химии».

Измельченные листья алоэ залить теплой кипяченой водой в соотношении 1:10, настоять, процедить. Использовать в виде примочек.

В крепкий охлажденный настой из смеси зеленого и черного чая добавить немного сухого вина (1 ч.л. на 1 ст.) и промывать глаза.

Можно приготовить настойку календулы в соотношении 1:3. 1 ч.л. настойки растворить в 0,5 ст. теплой кипяченой воды. Промывать этим раствором глаза либо использовать как примочки.

0,5 ст. кожуры свежих огурцов залить доверху кипятком, добавить 0,5 ч.л. пищевой соды. Применять в виде примочек.

Теплые глазные ванны: погрузить лицо с открытыми глазами в теплую воду на 15 сек. Повторить 4-5 раз, затем промыть глаза кипяченой водой комнатной температуры.

1 ст.л. измельченной травы или семян укропа залить 1,5 ст. кипятка, настоять, процедить. Промывать настоем глаза 2-3 раза в сутки.



3 ст.л. цветков ромашки аптечной заварить 1 ст. кипятка, настоять час в закрытой посуде, процедить. Промывать глаза.

Выжатым из свежих листьев и зеленой части стеблей каланхое соком смазывать веки.

1-2 ст.л. чабреца (тимьян ползучий) залить 1 ст. кипятка, томить на водяной бане 15 мин., настоять час, процедить. Промывать этим настоем глаза.

Ирина КУЗЬМЕНКОВА
врач-офтальмолог

И КОСМЕТИКА ОПАСНА

Все девушки хотят быть красавицами! Вот и моя дочь купила как-то крем для лица и намазалась им. Результат, как говорится, не заставил себя долго ждать: кожа на щеках покрылась какими-то жуткими красными шелушащимися пятнами!

«Что делать?» — спрашивает у меня. — «Была у косметолога, была у врача, тавегил не помогает, супрастин тоже, стыдно на улицу выйти...»

Я предложила попробовать протереть лицо разведенной эвкалиптовой настойкой. Этим средством пользуются мои сыновья для избавления от периодически выступающих юношеских угрей.

Взяла чистый пузырек, налила в него кипяченой холодной воды и накапала аптечные капли настойки эвкалипта — столько, чтобы немного пощипывало на вкус. Такая дозировка подходит

для сухой чувствительной кожи лица. Для жирной же кожи количество эвкалиптовой настойки при приготовлении «лосьона» можно увеличить.

После нескольких дней применения такого средства кожа дочери приобрела нормальный цвет, исчезли неприглядные пятна, краснота, воспаление.

Людмила БОГАЧКОВА,
п. Нижний Архыз Зеленчукского р-на, КЧР.

Из личного опыта

От аллергии на запахи (цветы, всевозможные одеколоны, духи) я избавилась, намазывая на ночь лицо синафлановой мазью. А моя знакомая, которой я рассказала об этом, когда во время цветения растений у нее была сенная лихорадка и она страдала от сильного насморка, также при помощи этой мази избавилась от столь неприятного состояния.

Людмила БЕЗУГЛОВА, г. Самара.

ЗНАЙТЕ МЕРУ

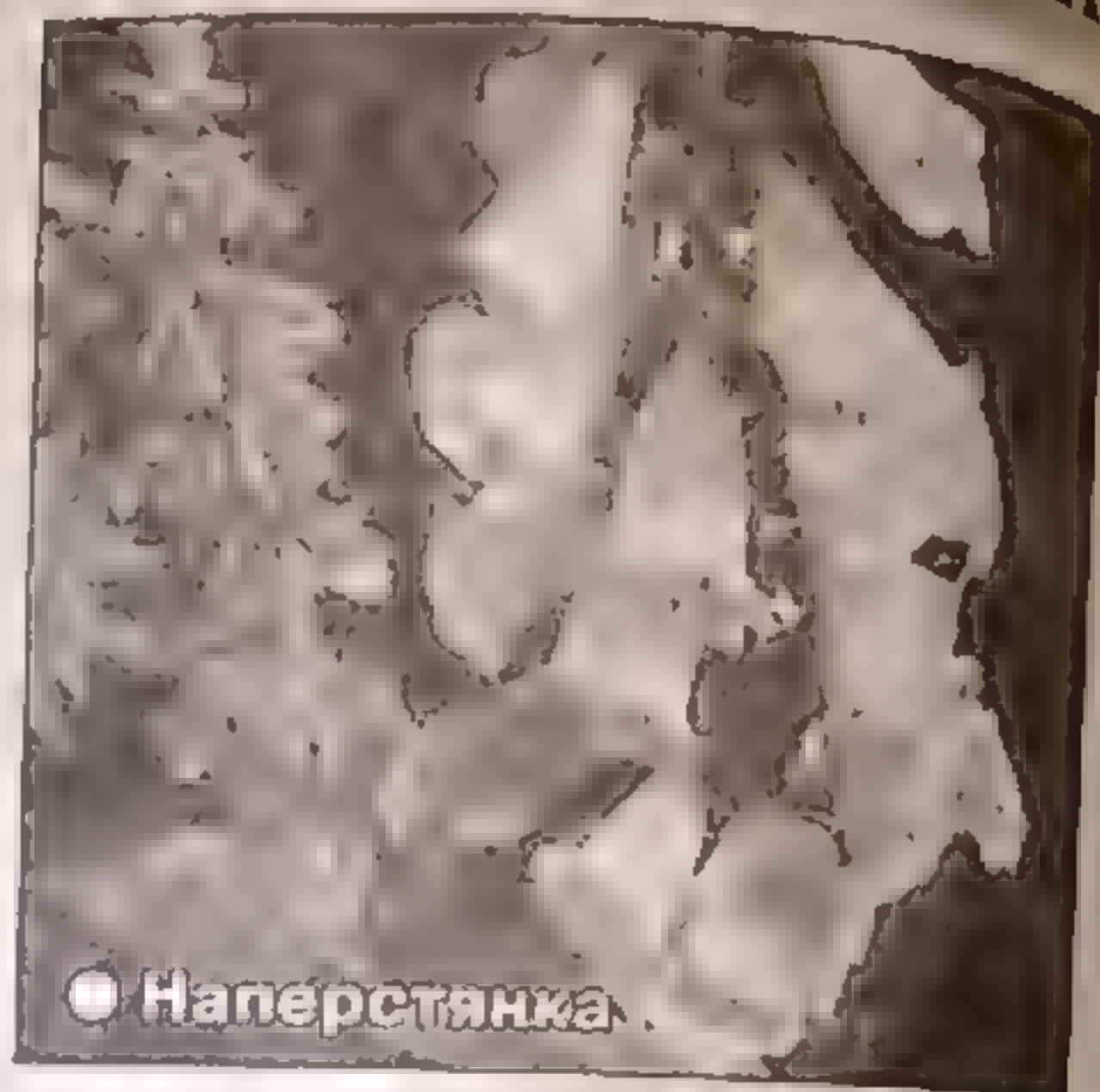
Синафлан — это фторированно-стероидная гормональная мазь, и использовать ее на лицо более пяти дней не рекомендуется. В противном случае, есть риск «заработать» осложнения, которые не выводятся годами. Проблемы от неразумного применения стероидных мазей довольно серьезные: сухая, атрофичная кожа (как пергаментная бумага), рост нежелательных волос, появление сосудистых звездочек и пр.

Во всем нужно знать меру.

Екатерина МАРТИРОСЬЯН.



● Герань



● Наперстянка

Эти растения не для вас

Однолетники: герань, наперстянка, василек синий, агератум, левкой, маргаритка, подсолнечник, календула, бархатцы.

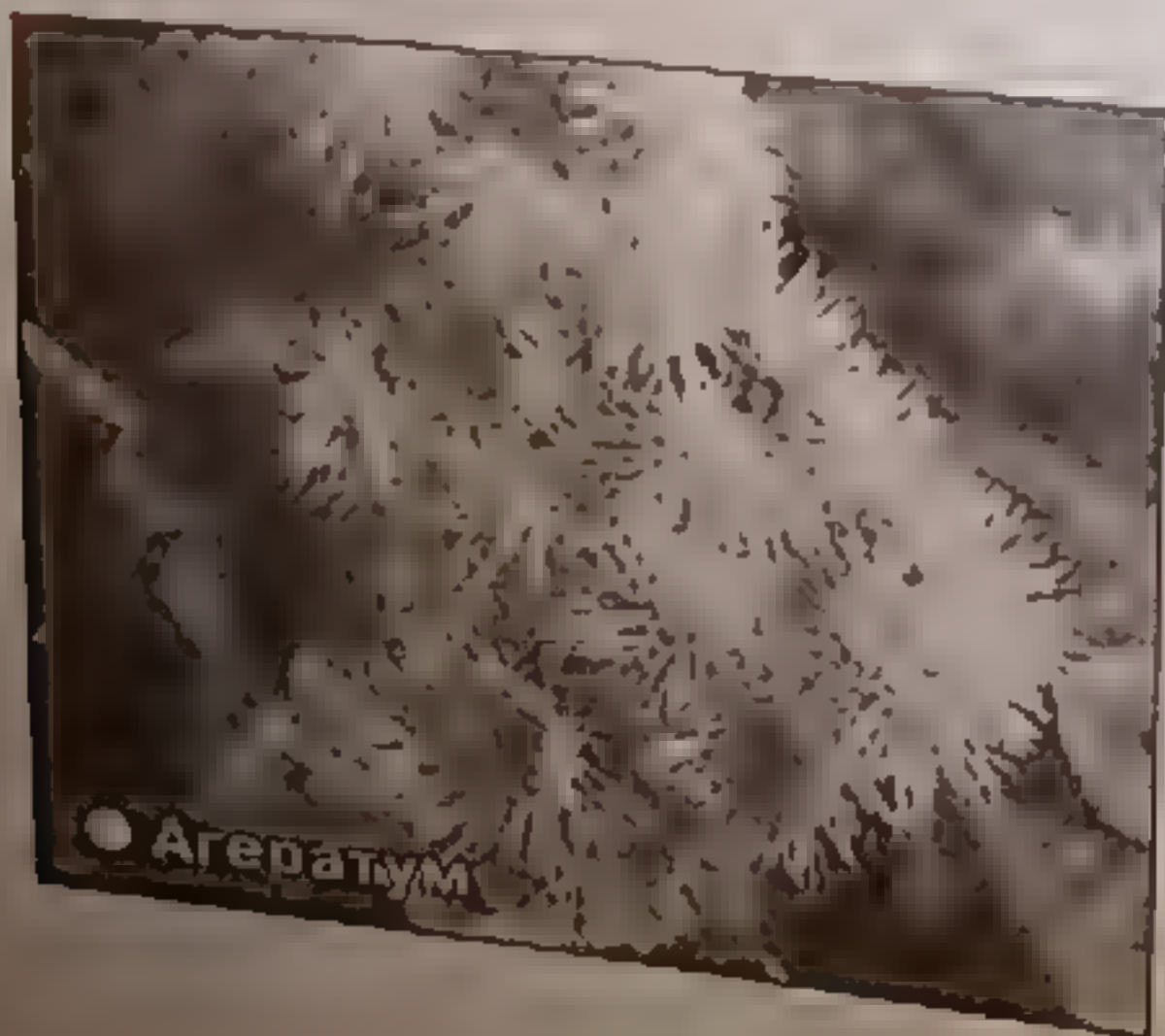
Многолетники: астра, хризантема, аконит, злаки, лютик, мордовник, кореопсис, морозник, тысячелистник, гелениум, рудбекия, калужница болотная.

Вьющиеся растения: клематис, глициния, плющ, жимолость, хмель, чина, ипомея.

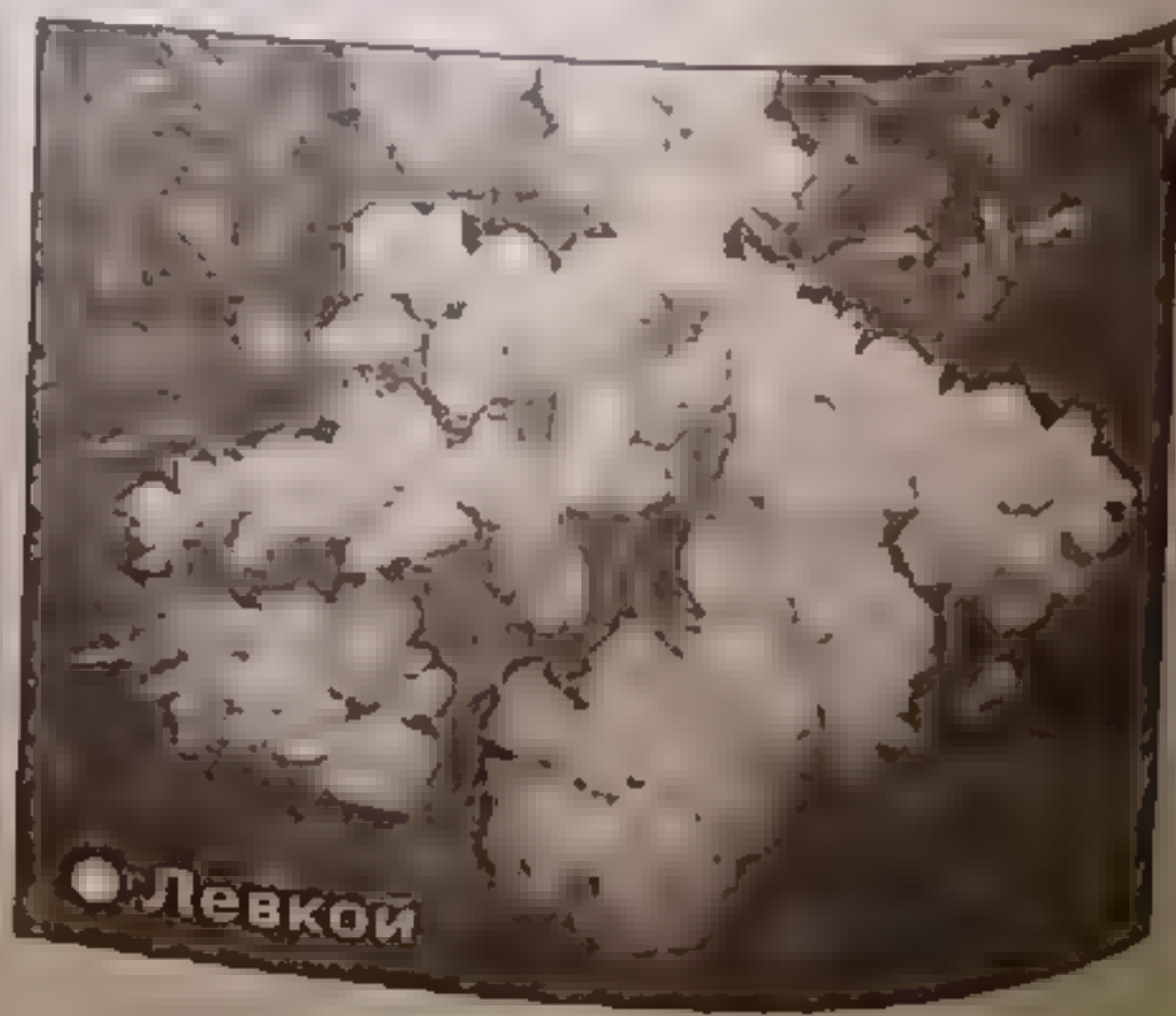
Деревья и кустарники: клен, береза, бук, ольха, бобовник, сирень, кизил, лещина, бузина, бирючина, тополь, орех, ива.

Календарь пыления растений:

- апрель-май — дуб, лещина, береза, тополь, вяз, ива;
- май-июль — щавель, злаки, бузина, липа, крапива, белая акация, рожь;
- до августа-сентября — золотарник, овсяница, подорожник ланцетолистный, споры грибов.



● Агератум



● Левкой

ТОПОЛИНЫЙ ПУХ

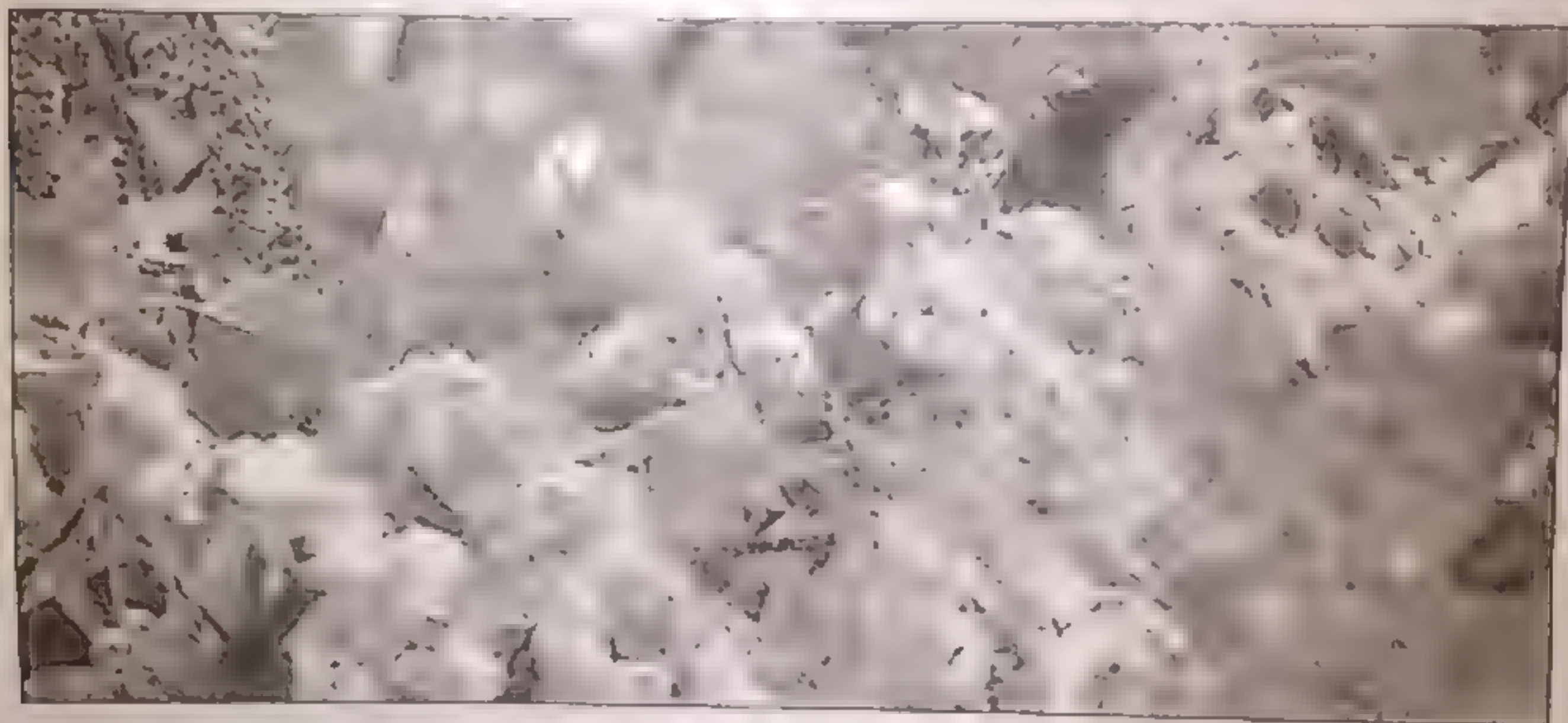
У меня аллергия на тополиный пух и цветение, отчего бывают резь в глазах, слезотечение и другие неприятности. Я противопоставляю этому явлению капендулу! 10 г цветков растения заливаю 2 ст. кипятка. Оставляю на 1-2 часа в неплотно закрытой посуде при комнатной температуре.

Принимаю настой по 1 ст.л. 2-3 раза в день

А еще при аллергии пью сок из свежего сельдерея — по 1-2 ч.л. 3 раза в день за 30 мин. до еды.

Эти несложные мероприятия помогают прожить без ущерба для настроения и самочувствия неприятный для меня весенне-летний период.

Зоя ЧЕРКАС, г. Минск.



НЕПРИЯТНОЕ ЦВЕТЕНИЕ

У меня чувствительная кожа. Весной, когда все цветет, лицо воспаляется и чешется. Но справиться с данной проблемой помогают листья шалфея. Это растение не только обладает противовоспалительным свойством, но и снимает раздражение, а также понижает чувствительность кожи к внешним раздражителям.

Для приготовления настоя 1 ст.л. сухого сырья заливаю 2 ст. кипятка и настаиваю до температуры парного молока. Настой использую для умывания. Иногда применяю и компрессы. Делаю их 3-4 раза в неделю, меняю 3 раза в день, оставляя на лице не более, чем на 5 минут.

Дарья КОЗЫЛЕВА, г. Могилев.

ДЕРМАТИТ. ДИАТЕЗ. ЭКЗЕМА

От кожных проблем

Сын болел диатезом. Но, спасибо добрым людям, мы нашли рецепт, который помог. Уже более 5 лет, как у нас решилась эта проблема. Надеюсь, это средство поможет и вам.

Возьмите по 1 ч.л. березового дегтя, йода, нутряного свиного жира (растопите на пару), меда, белок куриного яйца (желательно домашнего). Все хорошо перемешайте — лекарство готово.

Смазывайте мазью больные места.

Но в первое время, когда ранки обычно «оголены», не наносите ее слишком много, так как в состав мази входит йод, который вызывает жжение. По мере заживления ранок эти неприятные ощущения будут исчезать.

Валентина ЖУКОВА, г. Добруша.

ЛЕКАРСТВЕННАЯ СКОРЛУПА

Расскажу, как я вылечила дерматит у своей годовалой дочери.

Появившуюся красную полосу на подбородке, натертую шерстяными одежками, малышка пыталась расчесать еще больше. Я не особенно приветствую лекарственные химпрепараты, потому решила воспользоваться проверенным бабушкиным способом. Собрала куриную яичную скорлупу домашних яиц, вымыла ее хозяйственным мылом щеточкой, прокипятила несколько минут во избежание заражения сальмонеллезом, очистила от внутренней пленочки, измельчила в фарфоровой ступке. Полученный порошок, предварительно «сдабривая» лимонным соком, начала добавлять дочке в творог. Без лимонного сока необходимые ком-

поненты в организме не усваиваются.

Есть упрощенный вариант этого рецепта: собранную скорлупу истолочь в ступке, добавить лимонный сок (столько, чтобы он примерно на 5-7 см покрывал скорлупу), настоять 3 дня в холодильнике, каждый вечер перемешивая, на четвертый процедить, порошок выбросить, а сок давать пить ребенку по 1 ч.л. в день, пока не закончится. Дозировка для взрослых больше — 1 ст.л. Хранить сок в холодильнике.

Сейчас уже нет времени готовить своим детям такие «изыски» (я — работающая мама, и свободных минут выпадает не так много, как хотелось

бы), поэтому яичной скорлупе нашла достойную альтернативу — кунжут. По содержанию кальция он превосходит многие другие продукты. Кунжутная халва и лозинаки на меду есть в продаже, но если я их не встречаю, то готовлю сама.

Зерна кунжута прокаливаю на сковороде и, предварительно их остудив, добавляю мед, поскольку кунжут горьковат и не всем детям это нравится. Получается и вкусный десерт, и полезный продукт! Только следует контролировать количество поедаемого лакомства: столовая ложка кунжута уже покрывает суточную потребность взрослого (!) организма в кальции.

*Елена ВЫСОЦКАЯ,
г. Москва.*

...

С помощью яичной скорлупы можно лечить у детей и диатез. К самым ранним проявлениям диатеза относится молочный струп, который обычно возникает в первые 2-3 месяца жизни ребенка. Из-за избыточного отделения секрета сальных желез на голове (особенно в области большого родничка и над бровями) образуются желтые корки, которые после их удаления появляются вновь. Со временем, если не принять мер, струп появляется на щеках. Вначале кожа краснеет, затем становится шершавой и шелушится. В дальнейшем на этом месте может появиться сухая или мокнувшая экзема, резкий зуд.

Свежие сырые яйца сварить вкрутую, остудить и очистить. Тщательно

удалить из яичной скорлупы выстилающую ее пленку, а саму скорлупу просушить в течение 2-3 часов в естественных условиях (только не на солнце и не в духовке) и в фарфоровой ступке измельчить скорлупу в пудру.

Это и есть «лекарство» от диатеза. Ребенку от 6 месяцев до года на прием дают количество пудры на кончике ножа; от года до 2-х лет — в два раза больше. В 5-7 лет — до половины объема пудры, получившейся после измельчения скорлупы одного яйца. Предельная норма для детей старше 14 лет и для взрослых — не более скорлупы одного яйца.

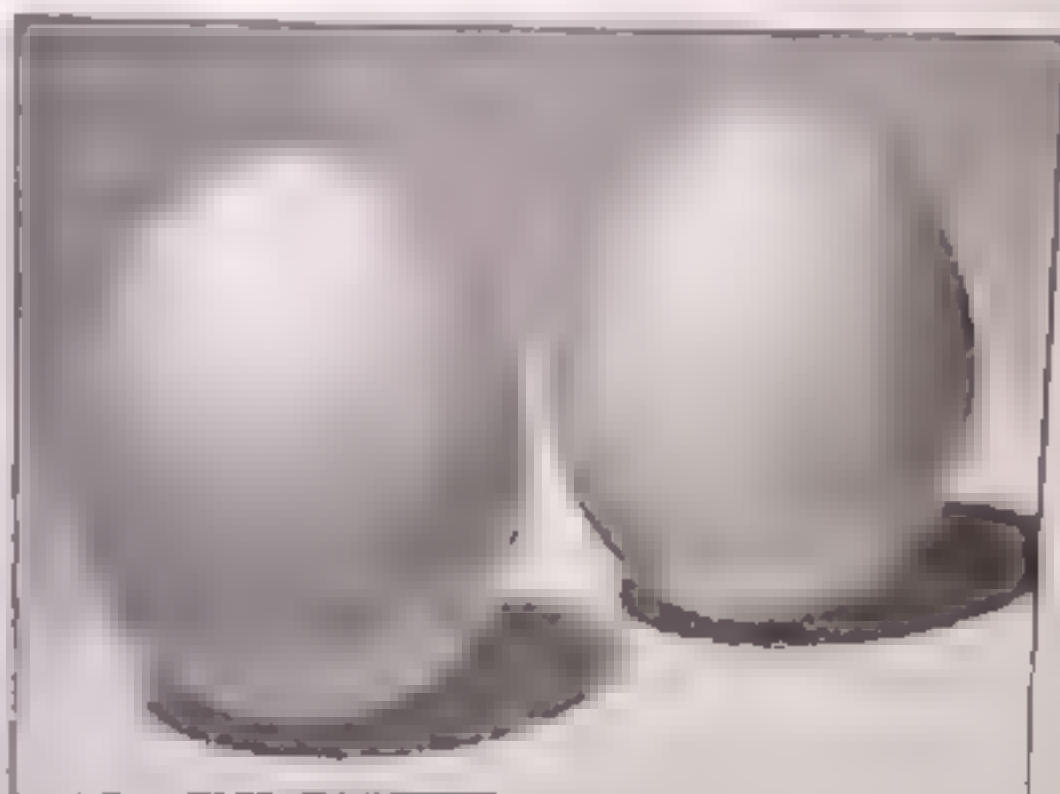
Следует знать, что ребенку до года следует выдавить из лимона в пудру 3-5 капель сока, до двух — на 3-5 больше. Причем, свежееотжатый лимонный сок нельзя

заменять консервированным и уж тем более — лимонной кислотой.

Указанную выше норму нужно давать ребенку раз в день в течение 2-3 и более месяцев. Постепенно диатез перестанет появляться даже после приема в пищу тех продуктов, которые раньше непременно его вызывали.

Данный способ лечения абсолютно безвреден. Более того, аллергия на куриные яйца и цитрусовые не является противопоказанием для применения данного метода лечения. Его можно использовать и при других аллергических заболеваниях как детям, так и взрослым.

Валентина ШАТИВСКАЯ.

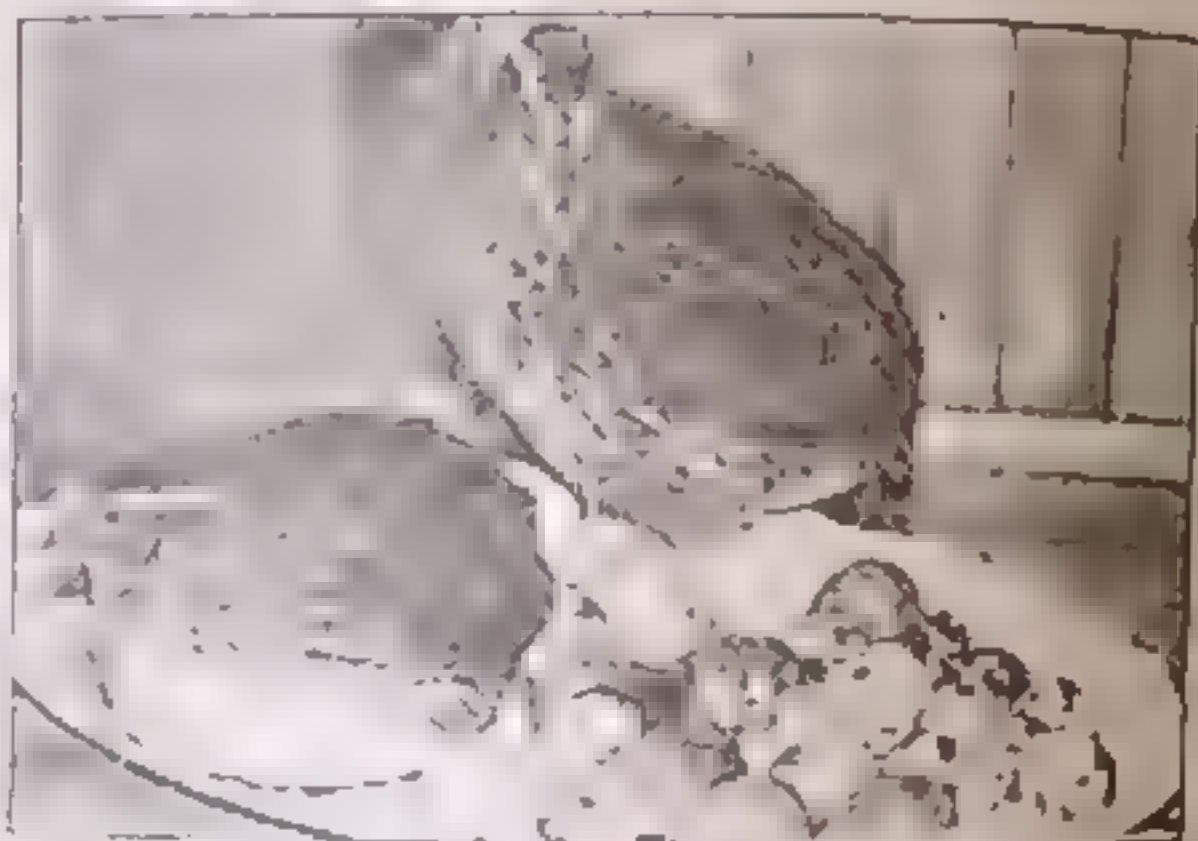


ЛЕЧАТ ПЕРЕПЕЛИНЫЕ ЯЙЦА

Мало кто знает, что яйца перепелов являются не просто продуктом питания, но и ценным природным лекарством. Перечень заболеваний, с которыми помогают справиться перепелиные яйца, весьма широк. И, что очень важно, они не вызывают побочных воздействий, в частности — аллергии. Более того, они лечат ее. И в этом «первую скрипку» играет содержащийся в перепелиных яйцах специальный белок (овомукоид).

Воспользуйтесь таким рецептом. В 1 ст.л. меда разбейте 1 перепелиное яйцо. Съешьте утром за три часа до еды. Вечером прием повторите, удвоив «норму» яиц. Продолжайте лечение 40 дней, сделайте перерыв на 14 дней и повторите курс. Этим методом лечения могут воспользоваться и астматики.

Многие опасаются пить сырые яйца из-за боязни заразиться сальмонеллезом. Спешим сказать, что при употреблении перепелиных яиц это исключено, поскольку температура в желудке у перепелов значительно выше, чем у кур, что губительно для возбудителя сальмонеллеза. По этой



причине взрослые перепела практически не болеют, а перепелиные яйца можно безбоязненно есть, не подвергая их термической обработке.

Подготовила Валентина ШАТНОВСКАЯ.

ЯБЛОЧНЫЙ УКСУС — ОТ СЫПИ

Как-то летом пришлось целый день работать на даче, да еще на солнцепеке. А к вечеру у меня вдруг вся спина покрылась красной мелкой сыпью. Чесалась — не передать. Врач определил, что это — аллергия на солнце. Выписал мазь, но она не помогала. И тогда я вспомнила про яблочный уксус. Смачивала им спину по 6 раз за день. Сыпь стала подсыхать и вскоре исчезла.

А немного позже на ноге тоже появилась сыпь, затем шелушение, мучил сильный зуд. Диагноз был уже посерьезней — экзема. Опять стала смачивать болячки яблочным уксусом. И уже через неделю нога была чистой.

Надежда ЕСИС, г. Барановичи.

Кислая — значит, целебная!

При кожном зуде, аллергии в народе издавна пользуются нехитрой мазью, состоящей из клюквенного сока и вазелина, взятых в пропорции 1:4. Ее наносят 1-2 раза в день на проблемные места. И — нет проблем.

Валентина ЗАПЕКИНА.

Ванны ОТ «ТЕПЛОВОЙ» ЭКЗЕМЫ

Я 15 лет страдала от так называемой «тепловой» экземы. С ранней весны и до поздней осени кисти рук покрывались пятнами, которые не «выводились» ничем и никем: я перепробовала всевозможные мази, ездила к врачам, бабкам, но болезнь отступала лишь временно.

Два года назад один врач-психотерапевт дал мне совет. Днем вскипятить воду, а перед сном налить ее в ковшик и капнуть в него 3-4 капли белка куриного яйца (лучше домашнего). Размешать хорошенько, опустить в воду руки, чтобы жидкость покрывала все пораженные места, и подержать 10 минут. Затем руки вынуть и дать им обсохнуть (не вытирать!). После принятия этой ванны больше ничего не делать, чтобы не пришлось мочить руки, поэтому луч-

ше сразу отправиться спать.

«Замачивания» в «белковой» воде нужно проводить ежедневно до полного выздоровления. Я свои пятна «смыла» за неделю и напроочь забыла: они не возвращаются. Но хочу напомнить, что способ эффективен при тепловой экземе, а как поведет себя при других разновидностях заболевания — не знаю.

*Надежда ГТИНСКАЯ,
Киреевский р-н Тульской обл.*

Пятна, прочь!

Хочу поделиться с читателями рецептом, с помощью которого я полностью избавилась от экземы.

Мне было 23 года, когда после сильного стресса на теле появились красные пятна с шероховатой поверх-

ностью. Врач выписал спиртовую настойку, которой нужно было каждый день смазывать пятна. Я делала все, как было сказано, но становилось

только хуже: через несколько недель на теле почти не осталось живого места.

Другой врач сказал, что в моем случае спиртовой настойкой пользоваться нельзя было ни в каком случае, и выписал мази лоринден-С, целестодерм, каждую из которых нужно было смешать с жирным детским кремом (1:1) и смазывать пятна каждый день. Лечилась я очень долго. И хотя мне стало намного лучше, все же до конца болезнь побороть никак не удавалось. Она не прогрессировала, но и не уходила совсем.

Однажды на работе у моей мамы (она медсестра) на приеме у врача побывала одна пожилая женщина, которая посоветовала такой рецепт.

Нужно заготовить зверобой, чистотел, корень аира, кору дуба и тыся-

челистник. Купить лавровый лист.

В 10-литровое эмалированное ведро всыпать по 0,5-1 ст. зверобоя и тысячелистника, 1 ст.л. чистотела, по 2 ст. корня аира и коры дуба, 100 г лаврового листа. Залить смесь крутым кипятком, плотно накрыть крышкой, укутать и настаивать сутки.

Затем настоем следует слить в ванную и долить водой так, чтобы, когда ляжешь, было покрыто все тело. Принимать такую ванну не менее 30 мин.

Траву, которую уже настаивали, выбрасывать не нужно, ее можно использовать еще раз.

Так лечиться каждый вечер до выздоровления. Мне же помогли первые ванны. Но для закрепления результата я провела десять процедур.

Елена ЕМЕЛЬЯНЕНКО, г. Могилев.

Предки лечились золой

Все знают, что зола — великолепное удобрение. Но мало кто догадывается, что это еще и лекарство, которое содержит в себе богатый набор минеральных веществ. В старину многие болезни лечили золой. Применить такой метод возможно и в лечении аллергии, особенно если учитывать, что целительной у наших предков считалась любая зола, кроме еловой и сиреневой.

К примеру, осиновой золой, смешанной в равных пропорциях с вазелином, смазывали больные места при экземе.

При крапивнице и других аллергических заболеваниях снять зуд помогает березовый щелок. Для этого сжигали березовые дрова, собирали чистую золу, заливали ее

водой, взятой в том же объеме. И, вскипятив, давали отстояться. Затем процеживали через несколько слоев марли и обмывали этой водой кожу 2 раза в день — утром и вечером.

Давайте вспомним о давно забытом и мы.

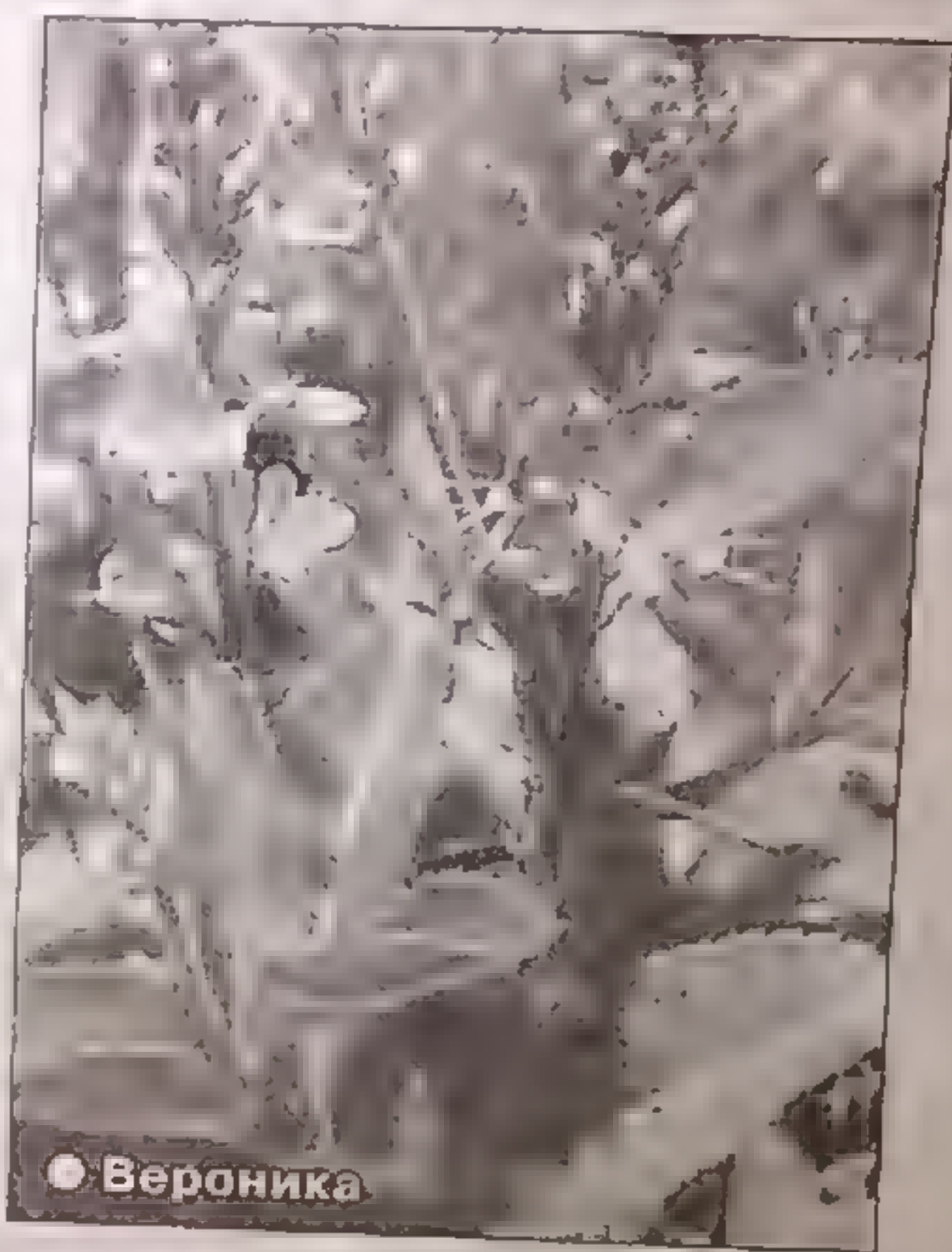
Татьяна КОЗИНЕЦ, г. Витебск.

Подарок природы

Хочу обратить внимание читателей на уникальные антимикробные и противоаллергические свойства вероники лекарственной, дающие возможность справляться с рядом тяжелых недугов инфекционно-аллергической природы и иммунодефицитных состояний, не излечиваемых методами официальной медицины. В подтверждение сказанного приведу примеры из личной практики.

Пример первый. На пятимесячного Яшу без слез невозможно было смотреть: багрового цвета мокнущее тело со струпьями. Мальчик лежал в просторном конверте, чтобы одежда не касалась кожи и не причиняла боли. В голове не укладывалось, как кожа малыша могла стать такой при заботливом уходе. Одного Яша был лишен с самого рождения — маминого молока. В течение 4-х месяцев ребенок рос на донорском, потом педиатр рекомендовал переходить на смешанное вскармливание. Мама покупала хорошие адаптированные молочные смеси. Малыш рос здоровым и веселым. Небольшим пятнышкам, эпизодически возникавшим на щеках ребенка, не придавали значения. Потом доктор посоветовал подключить гипоаллергенную смесь голландского производства. Парадоксально, но факт — с нее-то и начались все беды. И вот результат...

Не прибегая к другим средствам, я решила сразу опереться на «взрослый» опыт, так как экзема у ребенка была совсем не детская. Посоветовала маме 2 ч.л. измельченной травы вероники залить 1,5 ст. кипятка, варить 5 мин. на слабом



● Вероника

огне, настоять 30 мин., процедить и использовать в течение дня для питья из бутылочки как чай. Кроме того, на ночь мальчика купали в настое травы: 50 г сырья залить 3 л кипятка, настоять под крышкой час, влить процеженный настой в ванночку, добавив нужное количество воды, доведя до температуры тела. Время приема ванны — 15-20 мин.

Наступило заметное улучшение: тельце посветлело, мокнутия уменьшились. Однако появились новые высыпания на головке. Я попросила маму при очередном купании малыша надевать ему чепчик, обильно смоченный настоем травы. Головка очистилась. Вскоре от страшной экземы остались одни воспоминания.

Пример второй. 10-летний Миша часто болел, страдал тяжелой формой аллергии. Из нескольких сборов, опробованных в течение года, остановились на следующем: лист крапивы двудомной, трава фиалки трехцветной, лист шалфея лекарственного, лист березы бородавчатой (майский), лист Melissa лекарственной — по 75 г каждого. 1 ст.л. смеси залить 250 мл кипятка. Пить утром и вечером.

В течение двух лет мальчик практически не болел, но как-то подхватил тяжелый грипп с высокой температурой, и давно забытый дерматит со страшным зудом и воспалением возобновился с новой силой. Немедленно был составлен сбор из травы вероники в сочетании с фиалкой трехцветной и чередой, взятыми поровну (4 ст.л. смеси залить 1 л крутого кипятка, настоять полчаса). Миша пил настой в течение дня небольшими порциями. На следующее утро наступило резкое улучшение: спала температура, зуд тела прекратился, кожа очистилась полностью.

Пример третий. Аня с рождения много болела. В 4 года ей был поставлен диагноз — хронический обструктивный бронхит, а в 5 лет

— бронхиальная астма инфекционно-аллергической формы. Было выписано много лекарств, в том числе и гормональные. Приступ следовал за приступом. Девочка плохо ела: большинство продуктов вызывало аллергическую реакцию вплоть до рвоты, в связи с чем питание ребенка стало скудным и однообразным. Особенно плохо чувствовала себя Аня в сырую погоду, на улице задыхалась.

Мама пребывала уже в полном отчаянии, когда я составила для девочки сбор, включающий 1 часть корней коровяка (медвежье ухо), по 1,5 части листьев крапивы двудомной и вероники, по 2 части слоевища цетрарии исландской и травы подмаренника, 2,5 части манжетки, 3 части листьев мать-и-мачехи, по 0,5 части корней девясила и побегов багульника. Подмаренник и вероника сыграли, видимо, решающую роль, помогли изгнать мокроты из бронхов и снять их спазм. Улучшение состояния наступило уже через неделю. Щеки девочки порозовели, она стала заметно бодрее и активнее, появился аппетит. «Ой, мамочка, как же мне легко дышать!» — радовалась Аня.

Подарком природы можно назвать веронику лекарственную. Мало того, что это растение — прекрасное средство для лечения тяжелых заболеваний, оно не токсично, не имеет противопоказаний к использованию, пригодно для всех возрастных групп.

Валентина КАЮКОВА,
врач-фитотерапевт, канд. мед. наук,
г. Москва.

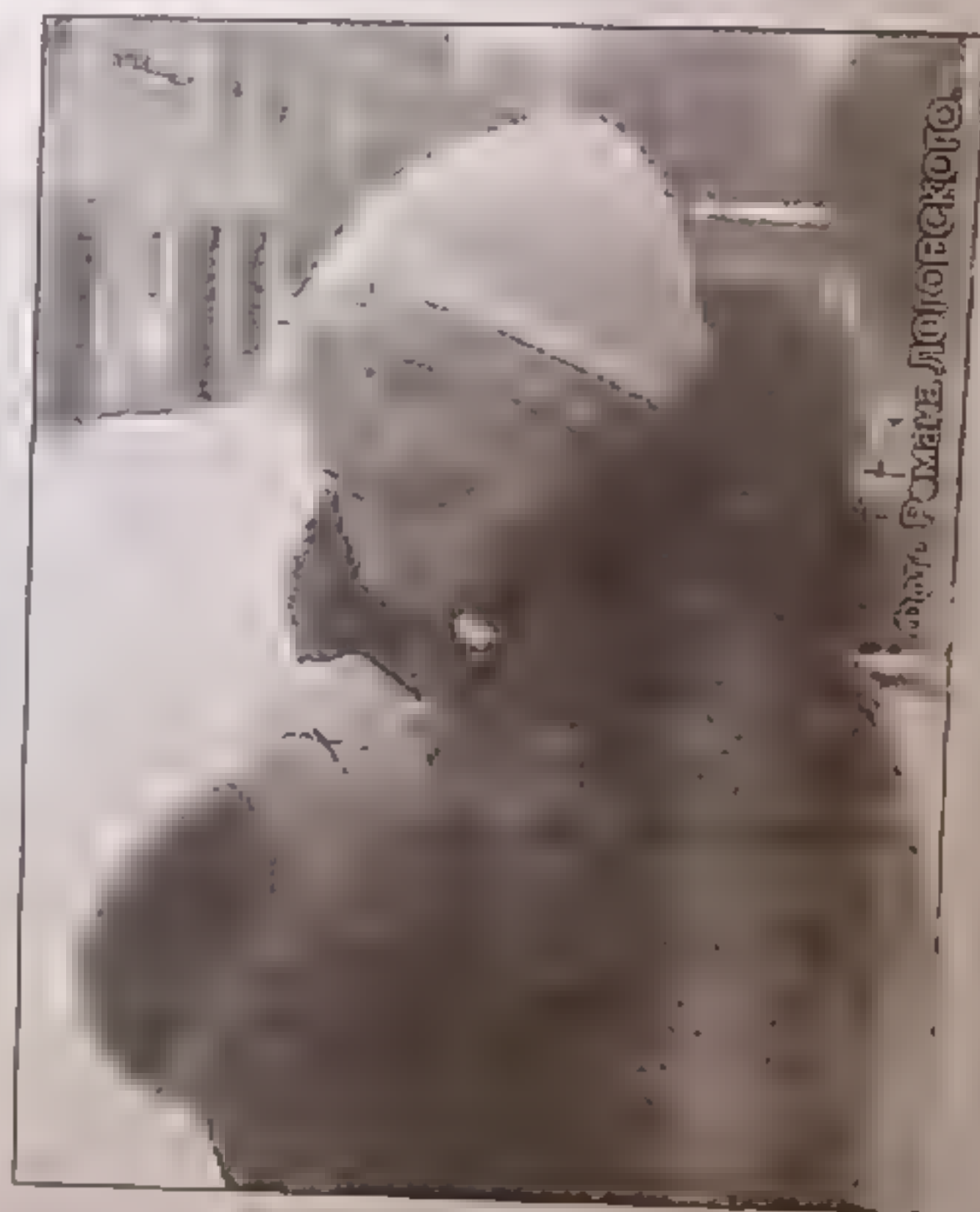
ХОЛОДОВАЯ АЛЛЕРГИЯ

«МИНУСОВАЯ» РЕАКЦИЯ

Аллергическая реакция на холод может быть обусловлена двумя причинами: наследственностью (в таких случаях она трудно излечима, потому что есть генетический дефект) и криоглобулинами — белками, которые при низких температурных условиях «сворачиваются» — деградируют, и организм воспринимает их как чужеродный белок, что приводит к воспалению небольших кровеносных сосудов поверхностных слоев кожи и появлению характерной сыпи (страдают уши, лицо, нос, передние поверхности бедер).

Некоторые путают холодовую аллергию с обычным обветриванием или так называемой «простудой» (герпесом), способной проявляться на лице не пузырьковыми высыпаниями, а именно пятнами. Так вот, холодовая аллергия проявляется волдырями, напоминающими аналогичные от ожога крапивой, которые довольно быстро исчезают. Герпес же не проходит в течение нескольких дней.

Причин появления криоглобулинов, а значит, и возникновения холодовой неприятности тоже немало. В частности, крапивница может быть вызвана влиянием внешних (погодных) и внутренних (хронические очаги инфекции в организме) факторов. Поэтому, прежде чем начать лечиться, следует выяснить истинную причину своего недуга путем досконального обследования. И тут не избежать всевозможных анализов, проверки «по-женски», желудочно-кишечного тракта. Нужно искать



свои хронические воспалительные процессы и активно их лечить. Кстати, чем человек моложе, тем больше шансов на успех.

Затем врач назначает медикамен-

тозное лечение. Как правило, в ход идут антигистаминные препараты. При отсутствии же целенаправленного лечения, холодовая, как и другие виды аллергии, в дальнейшем доставит немало хлопот — могут быть рецидивы, а также прогрессирующее течение заболевания.

Кроме рецидивирующего течения, тревогу вызывают вероятные осложнения. Среди них самым угрожающим для жизни является развитие анафилактического шока. Это как раз тот случай, когда в тяжелый для организма процесс вовлекается не только участок кожи, который непосредственно подвергся воздействию холода, но и все остальное, т.е. охлаждение испытывает большая площадь поверхности тела.

Медикаментозное лечение назначается, но надо отметить, на причину не действует, а лишь блокирует процесс аллергии «в середине», заодно уменьшая неприятные ощущения (зуд, отек кожи). А процесс образования криоглобулинов так и будет продолжаться. Т.е., вероятнее всего, понадобится постоянный прием препаратов, а также забота о коже — надо беречь ее от холода или других провоцирующих аллергию факторов. Рукам, к примеру, помогут крем с силиконом, защитные, базовые масла (как вместе с кремом, так и вместо него), причем, лучше

брать самые жирные (сладкого миндаля, авокадо, ростков пшеницы). Неплохой защитный и противовоспалительный эффект дает метилурациловая мазь.

В комплексном лечении хорошим подспорьем будет применение средств, способных улучшать состояние сосудистой стенки и таким образом уменьшающих ее проницаемость и отек кожи. Успокоительное влияние на кожу окажут теплые (но не горячие!) ванны с отваром ромашки, крахмалом.

Диеты, питание в деле воздействия на холодовую аллергию решающей роли не играют. Единственное, надо исключать из рациона острое, соленое, копченое, цитрусовые, шоколад (природные аллергены), поскольку эти продукты имеют свойство вызывать обострение болезни у аллергика.

Если холодовая аллергия наступила, нужно принять антигистаминный препарат (супрастин, тавегил), ни от чего другого прямого и быстрого эффекта ждать не стоит. Было бы неплохо приобрести в аптеке гидрокортизоновую мазь для глаз и смазывать ею поврежденные места на коже. Крайне нежелательно их тереть и травмировать, чтобы не навредить себе еще больше (чем сильнее раздражаешь, тем хуже потом себя чувствуешь). Не следует принимать горячий душ или ванну, в

К сведению

При аллергии на холод хорошо помогают таблетки сульфадимезина или тетрациклина.

крайнем случае, можно ополоснуть лицо холодной водой.

Протирать лицо и другие пострадавшие участки прокипяченным растительным маслом на свежую сыпь также не стоит, а вот позже — периодически можно. Но не кипяченым, а пастеризованным 20-30 минут (на водяной бане).

Отмечу, что холодовой аллергией чаще страдают люди с системными заболеваниями, гемолитическими анемиями, ревматизмами, ревматоидными артритами. Среди «младших пациентов» — дети с осложненным аллергологическим анамнезом и очагами хронической инфекции

(кариес, хронические тонзиллиты, пищевые проблемы, глисты и др.). т.е. малыши с повышенной склонностью их маленького организма к аллергическим реакциям. А еще «слабое звено» там, где страдает иммунитет. Людям, относящимся к вышеперечисленной группе риска, нужно быть особенно внимательными к себе.

Хочу обратить внимание читателей на то, что только назначения и рекомендации врача в каждом конкретном случае произведут соответствующий эффект.

*Екатерина МАРТИРОСЬЯН,
врач-аллерголог.*

Надоедливый ринит

На днях заглянула ко мне давнишняя подруга. Посидели, поболтали о том, о сем. Между делом, пожаловалась она мне, что нынешней зимой почему-то все время ходит простуженная. Почему это с ней происходит? Ведь она не мерзнет, постоянно принимает витамины, ест овощи и фрукты...

Вопрос подруги я переадресовала врачу-аллергологу Екатерине Николаевне МАРТИРОСЬЯН. Делюсь полученной информацией.

Возникшая неприятность вполне объяснима, а надоедливый насморк (ринит) именуется вазомоторным. В данном случае речь идет о реакции организма на холод. Резкое изменение температуры — и тут же «закладывает» нос, появляются обильные выделения, чихание и т.д. Человек во всем винит простуду и не понимает, почему препараты, предназначенные для лечения насморка, не помогают.

Прослеживается одна интересная закономерность: самочувствие

ухудшается только на улице, когда есть непосредственный контакт с холодом.

Что же делать?

Если становится легче от принимаемых противоаллергических препаратов, — совершенно очевидно, что это аллергия на холод!

Но разумнее было бы пойти к врачу и сделать аллергологические пробы. Тогда сразу же станет ясно, чем именно вызвано недомогание.

Подготовила Наталья ФЕДОРОВА.

«Жар» крапивы вылечил

Много лет я страдала холодовой аллергией, а выражалось это заболевание заложенностью носа и высыпаниями на теле. Испробовала многое из того, что назначали врачи, но эффект от лечения был непродолжительным. И так я жила под постоянным прицелом холодовой аллергии 15 лет.

Потом случайно узнала от одной женщины, как она лечила себе радикулит. Но, помимо радикулита, у нее была еще и холодовая аллергия. Так вот она одним выстрелом убила двух зайцев, т.е. избавилась от двух болячек сразу. Одно смущало меня: уж больно суровый метод лечения она использовала — хлестала себя веником из двудомной крапивы. Я очень долго боялась такой процедуры, но в конце концов «созрела»: ничего не оставалось, потому что от постоянной заложенности в носу были одни страдания. Меня проинструктировали, что бить себя крапивой нужно быстро, на все про все уйдет меньше минуты.

И вот я сделала рукавичку (ведь на ладони и кончиках пальцев очень болезненные ощущения), нарвала веник крапивы и... побила себя. Я была в купальнике, «обработала» крапивой спину, ноги от бедер до колен, живот, предплечья. Как оказалось, эту «страшную экзекуцию» вполне можно вытерпеть. А ощущения в процессе бития такие: сколько себя хлещешь, столько времени колют тело иголочки, и следом такое же время на тебя дышит жар с легким ознобом. А потом — ничего, только легкое почесывание тела.



Смыть с себя «следы крапивы», т.е. помыть тело, можно лишь через два дня и снова повторить «избиение», а потом через два дня — еще одна «крапивная» терапия. Уже после второго сеанса нос дышал свободно без капель. Этого трехэтапного лечения хватило на полгода.

Потом я узнала, что крапива двудомная имеет наибольшую силу, если ее заготовить в полночь 19 августа. Я так и сделала, «попарилась» ночным «букетом» крапивы. Было это шесть лет назад. И с тех пор аллергия от меня как отрезало. Если

раньше реагировала и на холод, и на чуть заметный сквозняк, и на все запахи, на пыль, на цветы и др., то после крапивной терапии все прошло. Сейчас мне 69 лет, чувствую себя очень хорошо.

Лидия СТОЛЯРЕНКО, г. Могилев.

«Что пришло, то и ушло»

Прошло уже много лет с тех пор, как моя маленькая дочь болела крапивницей. Девочка в одночасье вся-вся покрылась сыпью, которая красовалась даже на пятках, подошвах, на ушах, словом — везде! Я вызвала врача, который выписал кучу рецептов, рассказал, как и в какой последовательности принимать лекарства. От всего этого у меня голова пошла кругом...

Благо, к нам заглянула мама, увидела ребенка и воскликнула: «Откуда эта напасть на малышку? Сейчас будем лечить!» Мама велела не ходить в аптеку, а дожидаться ее. Она ушла и довольно быстро вернулась с «букетом» крапивы. Мама ошпарила зелень, чтобы сбить со стеблей растения пыль, затем небольшое количество травы заварила кипятком в стакане и поставила остывать.

Между тем самочувствие дочери ухудшилось: у нее поднялась температура, стали опекать нос и уши. Мама тем временем натопила титан, раздела малышку догола, поставила на стульчик и стала везде шлепать ее крапивным «веником», приговаривая: «Как крапива жжет, так и крапивницу сожжет» (повторила три раза). Этим же «веником» мама

обтерла дочери личико, ушки, голову, словом, все тельце. Затем дала выпить остывший отвар из листьев крапивы. К моему удивлению, ребенок выпил лекарство залпом. Не обливая тело дочери после крапивных процедур водой, мы завернули ее в чистую простынку и уложили в постель. Мама трижды проговорила: «Что пришло, то и ушло».

Дочурка проспала чуть ли не сутки! А когда проснулась, то я глазам не поверила: передо мной в кроватке стояла моя дочь и улыбалась, была она чистенькая-чистенькая, здоровенькая и веселая. А ведь она не выпила ни одной таблетки из назначенных врачом. Спасибо нашей маме-бабушке!

*Галина ШЕВЧЕНКО,
г. Совгавань Хабаровского края.*

Ванны от крапивницы

При обильной сыпи делаю два раза в день по 30 мин. теплые ванны с содой (400 г соды на ванну). После водной процедуры натираю тело миндальным маслом. А в рационе стараюсь придерживаться разумного количества потребляемой соли, сахара, исключить острые блюда.

*Александра АЛЕКСЕЕНКО,
г. Можжев.*

Спасла сауна

От холодовой аллергии наиболее действенным оказалось посещение сауны раз в неделю в течение года. При этом я ела и пила все только в теплом виде, тепло одевалась, долго не купалась в открытых водоемах. Антигистаминные препараты принимала лишь в случае крайней необходимости.

И вот уже второй десяток лет на холодовую аллергию не жалуюсь.

Елена НИКИТИНА, г. Тула

Лекарственная аллергия

Опасные медпрепараты

Мне пришлось узнать, что такое лекарственная аллергия. Это страшное и грозное заболевание. Заболел не я, а моя жена.

Однажды она споткнулась и упала левой стороной груди на камень. Получила не только поверхностный ушиб. Удар сказался и на сердечной деятельности. Плюс гипертония и ишемия. После падения ей измерили артериальное давление. Оно оказалось 220/120.

Назначили уколы: анальгин, папаверин и витамин В₁₂. И после них сразу же возник нестерпимый зуд в местах уколов, а затем и покраснение. Отменили витамин В₁₂ как наиболее

агрессивный препарат. Но анальгин и папаверин продолжали свое болезнетворное действие. После одного из уколов она еле добралась домой со стонами и причитаниями: «Мне плохо. Я умираю». Давление было очень низкое: 80/60. Пульс не прощупывался вовсе. Зловещей багровой краской покрылось все тело. Губы посинели.

На машине «скорой помощи» жену отправили в центральную районную больницу. И здесь сразу же началась

борьба за ее спасение.

Заведующая отделением сразу же установила диагноз — лекарственная аллергия. Через несколько минут уже поставили капельницу. Началось лечение. И, к счастью, с каждым часом моя жена становилась живее, бодрее, здоровее.

Через неделю артериальное давление нормализовалось, сошли на нет грозные признаки лекарственной аллергии, улучшилась кардиограмма, и жену выписали домой.

Насколько опасна лекарственная аллергия, красноречиво говорится в авторитетном издании — «Малой медицинской энциклопедии»: «Аллергеном может быть практически любой лекарственный препарат (кодеин, ацетилсалициловая кислота, сульфаниламиды). Нередко аллергические реакции возникают в ответ на введение новокаина, витамина В₁ и многих других препаратов. Наиболее часто вызывают аллергические реакции антибиотики, в первую очередь, пенициллин. Частота этих реакций возрастает по мере повторения курсов лечения. Пенициллин и новокаин чаще других лекарственных средств служат причиной аллергических реакций со смертельным исходом».

О смертельном исходе при ле-



карственном аллергическом заболевании предупреждает и справочник фельдшера: «При аллергической реакции становится частым и нитевидным пульс, резко снижается АД, в ряде случаев происходит развитие анафилактического шока с внезапной потерей сознания, судорогами и летальным исходом»

Григорий ОЩЕНКО,
г. Поронайск Сахалинской обл.

ЧЕТЫРЕ группы риска

Какие лекарства могут вызывать аллергию? Практически любые: порой аллергическую реакцию вызывают даже... противоаллергические

препараты. Нередко аллергия возникает на витамины (особенно группы В). Но чаще всего виновниками являются антибиотики (например,

группы пенициллина), а также нестероидные противовоспалительные средства (анальгин) и ацетилсалициловая кислота (аспирин), местные обезболивающие средства (новокаин, лидокаин), рентгеноконтрастные препараты, содержащие йод (раствор Люголя, калия, натрия, йодид, йодоформ, йодинол, антиструмин и др.).

Можно ли заранее предсказать, у кого скорее разовьется лекарственная аллергия? Такие показатели существуют. В первую группу риска входят пациенты, страдающие аллергическими заболеваниями: бронхиальной астмой, поллинозом (реакцией на пыльцу растений), аллергическим ринитом, атопическим дерматитом.

Во вторую группу входят те, кто принимает много медикаментов, особенно антибиотиков и сульфаниламидов. При этом в организме формируется так называемый «иммунный ответ», который в конце концов приводит к развитию аллергии на определенную группу лекарств.

Третья группа риска — люди, контактирующие с лекарством по профессиональной деятельности — медработники, сотрудники фармацевтических производств.

И, наконец, к четвертой группе риска относятся люди, имеющие наследственную предрасположенность к лекарственной аллергии.

Кроме того, ученые предполагают, что развитию аллергии способствуют частые прерывистые курсы лечения. Поэтому лучше удлинить интервалы между ними.



Проявления аллергии на лекарства весьма разнообразны. Могут возникнуть воспаления слизистых оболочек носа (ринит) и глаз (конъюнктивит), бронхоспазм, кожные высыпания и зуд (крапивница), другие виды аллергодерматозов, отеки лица, шеи, гортани (отек Квинке).

Летом на некоторые препараты (сульфаниламиды, сахаросодержащие, мочегонные, нестероидные противовоспалительные средства, антибиотики) под воздействием солнечных лучей возможны фотоал-

аллергические реакции, которые могут повториться через дни и месяцы после приема лекарства, когда о нем и думать забыли. Выяснить же истину удается с помощью фотоаппликационного теста: «подозреваемое» лекарство накладывают на кожу, а затем облучают это место ультрафиолетом.

Самое тяжелое и опасное для жизни проявление лекарственной аллергии — анафилактический шок. Чаще всего его вызывает пенициллин, гораздо реже — другие антибиотики. Анафилактический шок развивается «на кончике иглы» или в течение полчасика после введения лекарства и может даже привести к гибели человека, если не оказать срочную медицинскую помощь.

Почему именно антибиотики пенициллинового ряда представляют наибольшую опасность? Пенициллин, открытие которого произвело революцию в медицине, был, как известно, получен из плесневых грибов, а грибы — один из самых мощных аллергенов.

Важно еще отличать от аллерги-

ческой реакции на лекарства их побочное действие. Например, многие пациенты, страдающие ишемической болезнью сердца, ошибочно считают головную боль после приема нитроглицерина аллергической реакцией. Сухость во рту, сонливость принимают за аллергию на снотворные. На самом деле это — индивидуальная реакция, о которой, конечно, тоже надо сообщить врачу, тогда он сможет подобрать другой препарат из той же группы.

Как поступать, если аллергия на лекарство возникла впервые? Прекратить принимать препарат и обязательно поставить в известность лечащего врача. В случае выраженной аллергической реакции немедленно вызвать «скорую помощь».

И последнее. Каждая последующая аллергическая реакция бывает тяжелее предыдущей. Именно поэтому так важно не допускать ее повторения, а значит, нельзя принимать те лекарства, которые уже однажды доставили вам «аллергические неприятности».

Юрий ГРИНТАЛЬ, г. Смоленск.

ЦЕЛИТЕЛЬНЫЙ РЕЦЕПТ

Как-то от приема таблеток у меня возникло аллергическое воспаление на коже. Я спаслась от этой напасти так.

В поллитровую банку влила 50 г столового уксуса и вбила одно яйцо. Все перемешала деревянной ложкой и поставила на сутки в прохладное место. Затем добавила в эту смесь 100 г растопленного сливочного масла и оставила еще на сутки.

Получившейся мазью смазывала на ночь пораженные места. Вылечилась за неделю. Этот рецепт помог и моей соседке.

Светлана БРОНИКОВА, г. Мосты.

УКУСЫ НАСЕКОМЫХ

ЕСЛИ УЖАЛИЛА ПЧЕЛА

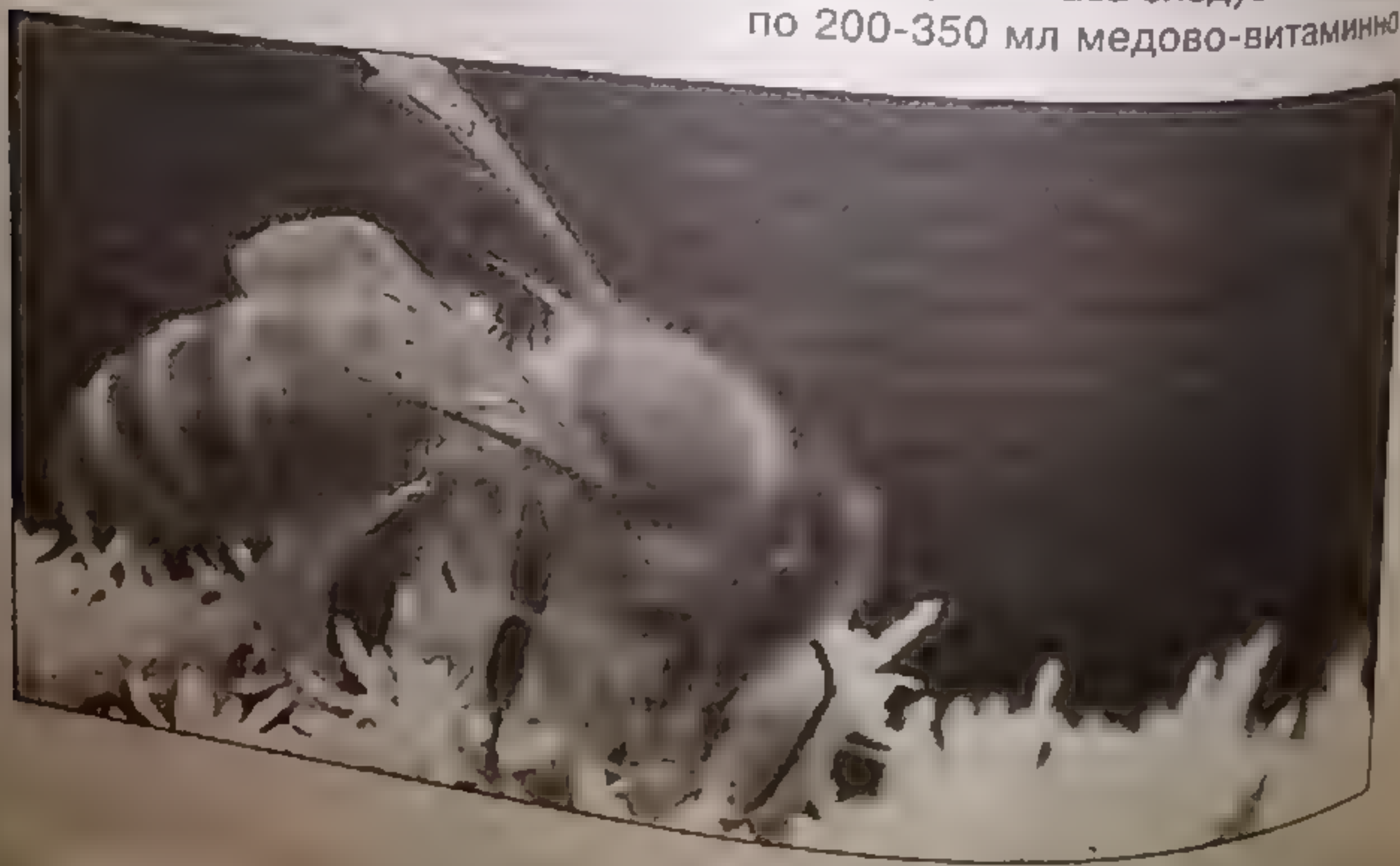
Если в ранке осталось жало, его необходимо извлечь. Лучше сделать это пинцетом, не надавливая пальцами, чтобы не выдавить под кожу весь запас яда из оставшегося жалящего аппарата.

К месту, куда ужалило насекомое и где возникают боль, воспаление и отек, после удаления жала следует приложить холодные примочки или кусочки льда. Холод сужает сосуды и тем самым уменьшает дальнейшее распространение яда.

Ужаленное место можно протереть спиртом, одеколоном или водкой. Эффективным средством в такой ситуации является и простая подсоленная вода (1 ч.л. соли на 1 ст. воды).

Можно использовать сок лука или чеснока, свежий сок или аптечную настойку календулы. Подойдут также измельченные листья подорожника, сок из свежих листьев чабреца и даже огуречный рассол. Для уменьшения боли можно растереть в руках и приложить к месту ужаления свежие листья петрушки.

При множественных ужалениях и появлении признаков отравления через каждые 3 часа следует выпивать по 200-350 мл медово-витаминно-



алкого
водки
на 500
стимул
печени
облада
ем, а в
вызыва
в образ
Если

Мет
лечатс
как раз
ческой
кто пол

Лече
растаю
пчелоу
сразу ж
Потому
шенная
яду и р
реакци
В пр
провест
ни говор
Понадоб
сами: пре
инъекции
водки, 1 с
ем. Получ
Но след
только под

алкогольной смеси (100 г меда, 200 г водки и 10 г аскорбиновой кислоты на 500-800 мл воды). При этом мед стимулирует деятельность сердца, печени и других органов, алкоголь обладает антитоксическим действием, а витамин С обезвреживает яд, вызывающий аллергию, и участвует в образовании антитоксинов.

Если после ужаления появляются

рвота, затруднение дыхания, судороги и другие симптомы тяжелого отравления или ярко выраженной аллергической реакции, то наряду с вышеназванными мероприятиями следует сразу же обратиться за медицинской помощью — такие состояния опасны для жизни.

*Дмитрий МАКУНИН,
сотрудник станции скорой помощи,
г. Муром Владимирской обл.*

РЕАКЦИЯ НА ПЧЕЛОУЖАЛЕНИЕ

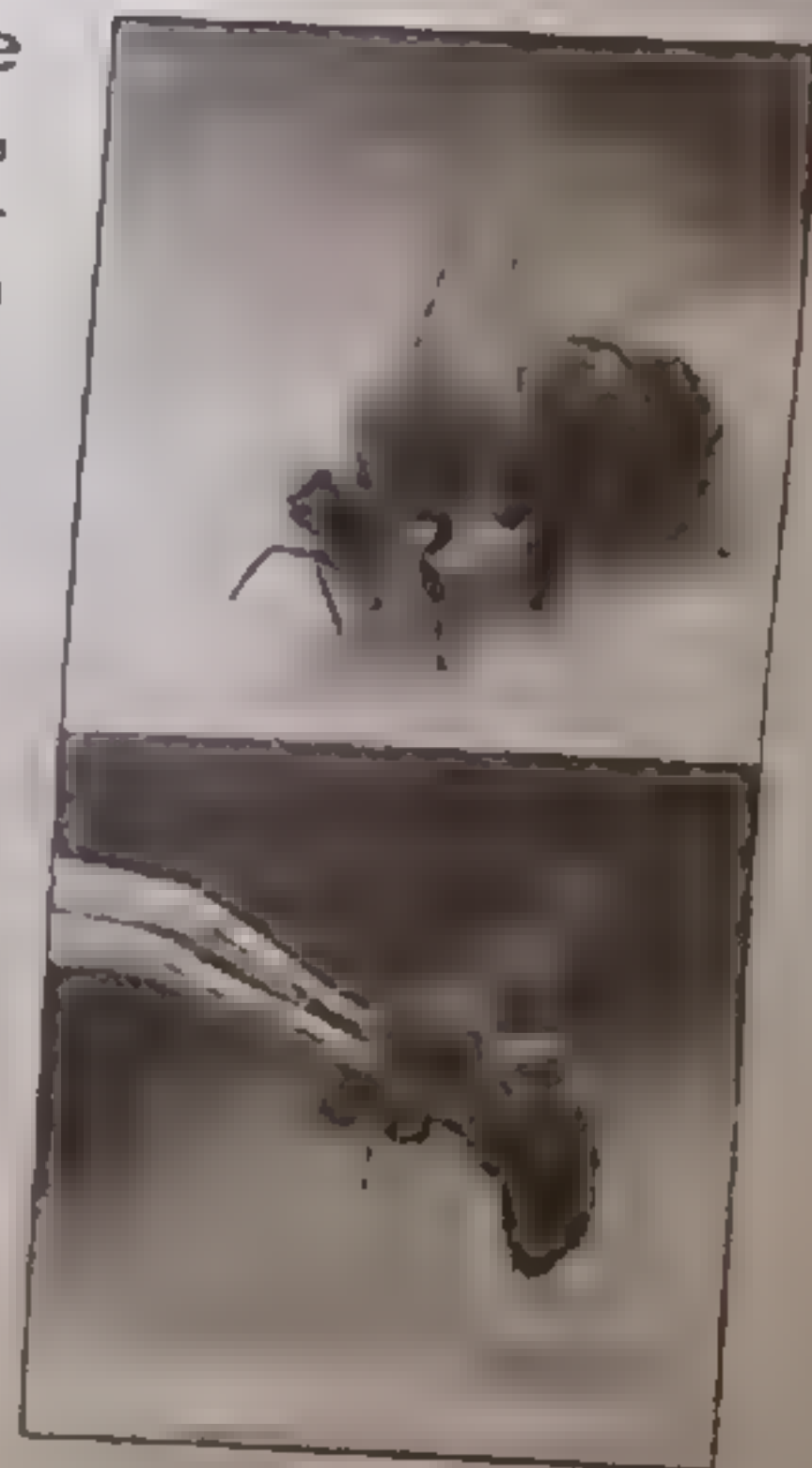
Методика пчелоужаления, по которой многие лечатся от полиартритов и других заболеваний, как раз-таки и способствует развитию аллергической реакции. Именно поэтому ею сейчас мало кто пользуется. И все-таки.

Лечение проводится через день, только по нарастающей, т.е. лечащийся провел, к примеру, 15 пчелоужалений и почувствовал улучшение. Лечение сразу же нужно оборвать. Сразу! И никаких «назад»! Потому что, наоборот, идет сенсебилизация (повышенная чувствительность) организма к пчелиному яду и развитие самых различных анафилактических реакций.

В принципе, в таких случаях можно попробовать провести курс лечения пчелоужалением. Ведь, что ни говорите, а лучшего лечения при полиартрите нет! Понадобится контроль над аллергическими процессами: преднизолон, хотя бы в таблетках, а еще лучше инъекции, димедрол или такое «народное» средство, как алкоголь (50-100 г водки, 1 ст.л. меда, 1 г витамина С), все это выпить и заняться пчелоужалением. Получится хороший результат.

Но следует иметь в виду, что проведение данной «процедуры» возможно только под врачебным контролем!

Станислав ГАЛНОВСКИЙ, врач-аллиготерпевт, г. Могилев.



ВНИМАНИЕ — ШОК!

Предвидеть возникновение анафилактического шока практически невозможно. Поэтому родители, отправляя ребенка в стационар по поводу любого заболевания, должны обязательно предупредить медицинский персонал обо всех проявлениях аллергии, ранее у него наблюдавшихся.

Анафилактический шок может развиться и вне медицинского учреждения — в ответ на укус пчелы или осы.

Признаки анафилактического шока свидетельствуют о крайне тяжелом поражении организма в целом. При не оказании медицинской помощи может наступить смерть от удушья.

Доврачебная помощь

При укусе насекомого необходимо срочно наложить жгут выше места укуса, чтобы яд не распространился по кровеносным сосудам. Ввести адреналин — подкожно или внутримышечно, и чем ближе к месту укуса, тем лучше.

Если шок возник при купании — немедленно согреть ребенка, укутать его, напоить горячим чаем. При склонности к острым проявлениям аллергии (вероятности острой крапивницы или приступа бронхиальной

астмы) всегда нужно держать при себе таблетки супрастина или какого-либо другого антигистаминного препарата, чтобы, когда будет нужно, положить его под язык, если в таблетках, или ввести внутримышечно, если в ампулах, а также таблетки преднизолона (в их составе гормон, вызывающий выброс адреналина).

При аллергическом отеке гортани (отеке Квинке) антигистаминные препараты необходимо применить до приезда «скорой» в тех же дозах, что и при анафилактическом шоке. Если еще не утрачена способность глотать, этим следует воспользоваться как можно быстрее — проглотить не менее 2-х таблеток преднизолона сразу (10 мг) и не бояться опасности его передозировки.

*Екатерина НИКОЛАЕВА,
врач-аллерголог.*

ЗЛИТЕСЬ НА ЗДОРОВЬЕ!

У меня лечился один пациент — большой начальник, — который страдал аллергией на укусы насекомых, в т.ч. пережил анафилактический шок.

Однажды он рассказал такой эпизод из своей жизни. Был на даче один, и вокруг никого больше. К несчастью,

не уберегся: его укусила оса. Мужчина почувствовал, как начал весь покрываться сыпью, появилась сла-

бость, ему стало плохо. И вдруг неожиданно для самого себя он жутко разозлился: я такой большой начальник, такой важный человек, а меня убьет какое-то жалкое насекомое!

Надо сказать, когда человек злится, у него повышается давление и происходит выброс эндогенного адреналина, а адреналин, как мы уже знаем, — пер-

вый препарат скорой помощи для лечения любых аллергических состояний. В итоге все критические симптомы исчезли. Считай, сам себя спас...

Ну и как тут не заручиться жизненным принципом: не надо быть пассивными!

*Екатерина МАРТИРОСЬЯН,
врач-аллерголог.*

ОТЕК КВИНКЕ

Отек Квинке представляет собой быструю аллергическую реакцию организма на пищевые, лекарственные и другие чужеродные аллергены, попадающие в организм. Появляются ограниченные отеки кожи и подкожной клетчатки на отдельных участках лица (веки, губы, нос, половина лица и т.п.), реже в области ушей, шеи, языка, нёба, глотки. Особенно опасными являются отеки мозга и гортани с расстройством дыхания.

Иногда отек Квинке распространяется на руки. Цвет кожи при этом не изменяется. Отеки могут держаться от нескольких часов до нескольких дней, а при пищевой аллергии — несколько недель и даже месяцев. После их исчезновения больной становится практически здоровым, но иногда на бывших отечных участках кожи появляется зуд.

При крапивнице, в отличие от отека Квинке, появляются высыпания, напоминающие волдыри от ожога крапивой, жжение, краснота, которые быстро исчезают, но могут возникнуть на других участках тела.

В больнице для лечения отека Квинке применяют адреналин, эфедрин, преднизолон, гидрокортизон, а при отеке гортани и затрудненном дыхании дополнительно внутривенно

вводят раствор лазикса. Если нарушение дыхания прогрессирует, проводится трахеотомия (вставление трубки!).

При пищевой аллергии необходим разгрузочный режим с гипоаллергической диетой, ограничение применения в пищу куриных яиц, цельного молока, рыбы, алкогольных напитков и др.

При лекарственной аллергии следует ограничить прием стрептомицина, пенициллина, анальгина, новокаина, амидопирина, сульфазола, витамина В₁ и др. Также нужно оберегаться от укусов насекомых. Из народных средств для профилактики пищевой аллергии перед едой принимают по 2 табл. активированного угля.

*Михаил СИНЯВСКИЙ, профессор,
Минская обл.*

Аллергия на плесень, пыль и домашних животных

Плесень

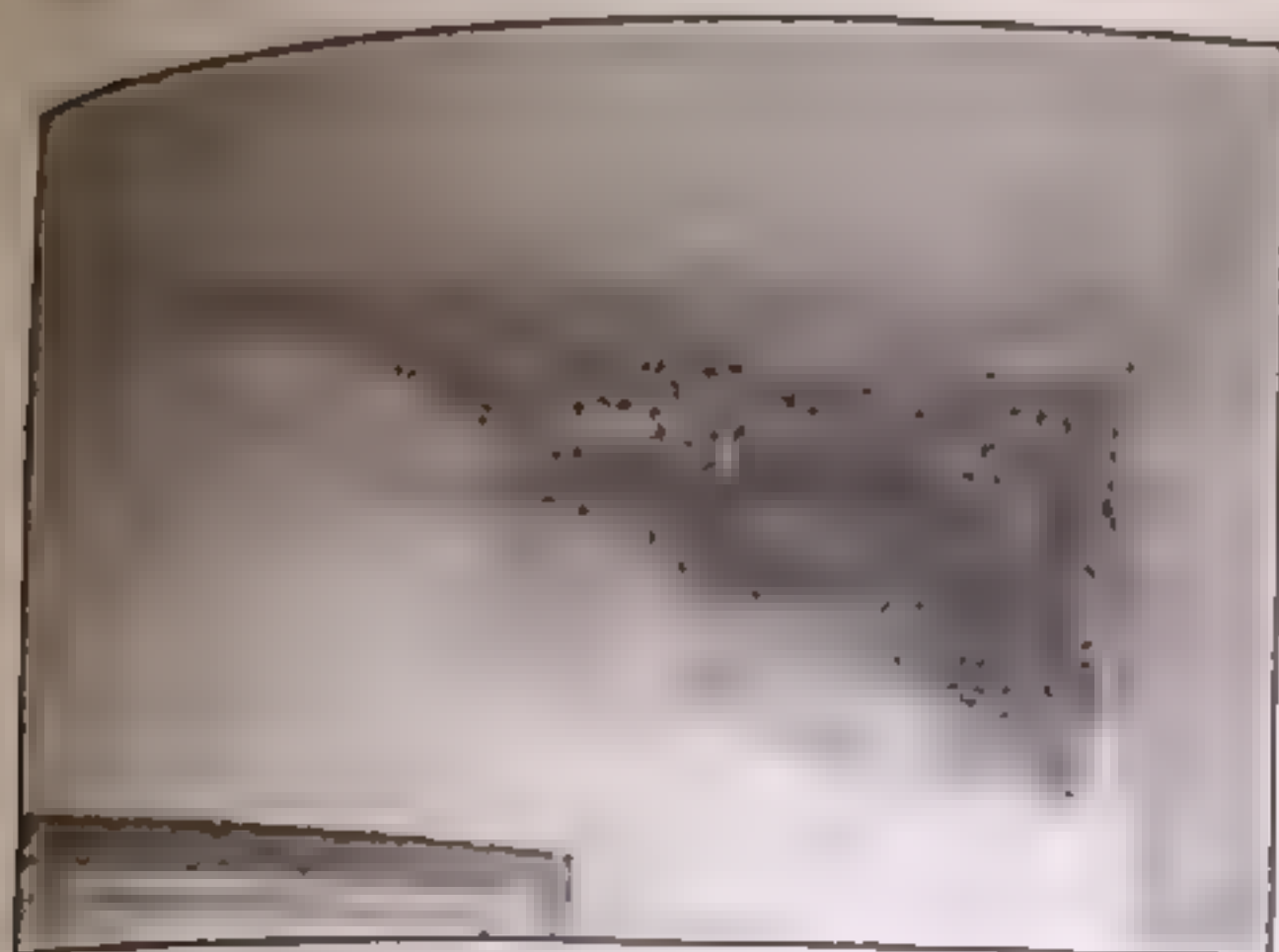
Аллергены содержатся в неприятных на вид, осязательных и ароматических образованиях, именуемых «грибками», и вызывают сильные аллергические реакции: хроническую рецидивирующую крапивницу, бронхиальную астму, аллергический ринит.

Заболевания, вызванные грибковой природой, лечатся тяжело. Ради спасения себя от грибковых аллергенов, в первую очередь, мы долж-



ны прекратить разводить плесень и сырость в своих жилищах. Она, как известно, любит плодиться там, где низкая температура соседствует с высокой влажностью — на стенах, вытяжках, в плохо отапливаемых старых деревянных или загородных домах. Квартиры нижних этажей и подвалы особенно опасны, поскольку стены таких помещений стремительно заселяются вышеупомянутыми мелкими бактериями, провоцирующими аллергическое заболевание.

Выход из этого такой: следует постоянно напоминать коммунальным службам, чтобы подвал дома регулярно проветривали и при необходимости осушали, а всю живность в нем, которая несет болезни, истребляли. Мы сами должны оперативно выбрасывать из собственных квартир всякую гниль и сырость в виде пищевых отходов, бытового мусора и пр., а также следить за тем, чтобы были обеззаражены все те участки, которые когда-то были повреждены плесенью.



Аллергику придется исключить из своего рациона продукты, при приготовлении которых используется грибковое брожение: сыры, молочнокислые продукты, дрожжевая выпечка, вино. Следует также опасаться лесных грибов, арахиса и земляного ореха (на них встречается плесень). Летом по возможности держаться подальше от полей, где созревают, томятся, болеют, умирают, гниют и покрываются злополучной плесенью сельскохозяйственные культуры.

Есть категория аллергиков, страдающих грибковым поражением ногтей. Именно потому, что аллергенный очаг находится в организме, у таких людей бронхиальная астма протекает гораздо тяжелее. Вывод: взявшись лечить аллергию, обязательно следует рассказать доктору о сопутствующих заболеваниях.

Кстати, нужно быть особенно осторожными с антибиотиками, «подкашивающими» и без того слабую иммунную систему аллергика.

И еще: не стоит возлагать большие надежды на противогрибковые препараты. Эти лекарства хороши при микозах (паразитарных поражениях, возникающих от бурного размножения грибов и прорастания в органы и ткани человека), но восприимчивость к аллергенам грибов они не снизят!

Екатерина МАРТИРОСЬЯН,
врач-аллерголог.

Ковры или кошки...

Сочетание нежной любви к братьям нашим меньшим и аллергии на них — ситуация неприятная, а иногда даже трагическая. В присутствии, например, кошки у одних начинает чуть-чуть чесаться нос, а другим становится по-настоящему плохо. Едва ли не все представители животного мира, которых человек приручил, могут выделять те или иные аллергены. Они содержатся в шерсти, перьях, пухе, перхоти, чешуе, а также в моче, слюне, секрете потовых желез, экскрементах.

Не всегда у аллергика начинаются приступы аллергии от резкого запаха животного, находящегося поблизости: бывает, что он вынужден срочно покидать комнату, где собака или кошка по-

бывала несколькими днями раньше. Человеку, обостренно реагирующему на тех или иных животных, лучше всего попросту изъять их из круга своего общения.

К сожалению, есть большие любители домашних животных, которые предпочитают смириться с аллергией, астмой, нежели расстаться со своим любимцем. Совет специально для них: чтобы снизить аллергенность, придется мыть тех же кошек раз в три недели. Для животного это вредно, но такой прием по-своему эффективен.

Уменьшить концентрацию аллергенов в домах, где проживает шерстистая «мурка», можно и другими способами. Для этого необходимо пойти на некоторые жертвы: убрать ковры, заменить мебель на кожаную, начать делать ежедневные тщательные уборки, задействовав пылесос с фильтрами высокой очистки.

Кстати, у людей с повышенной аллергической реакцией на домашних животных через какое-то время может выработаться иммунитет на их собственную, «родную» кошку или собаку. Однако все же останется реакция на «чужих» животных.

В таком случае стоит прибегнуть к помощи медикаментов типа аэрозолей, которые уменьшают аллерги-



ческое воспаление в области носа, бронхальное воспаление, кашель, хрип и тяжесть в груди. Перед применением следует посоветоваться с врачом.

Наталья ФЕДОРОВА

благодарит за помощь в подготовке статьи

врача-аллерголога

Екатерину Николаевну МАРТИРОСЬЯН.

Это интересно

Существует совершенно противоположное мнение, что кошка или собака, живущая в семье, где есть ребенок, предотвращает развитие у детей астмы. Согласно исследованиям, приведенным в США и опубликованным в «Журнале аллергии и клинической иммунологии», дети, которые с раннего возраста контактируют с домашними животными, в дальнейшем редко болевают астмой. Также у них редко возникает аллергия на животных, домашнюю пыль и пыльцу растений. Благоприятен контакт маленьких детей не только с собаками и кошками, но и с сельскохозяйственными животными.

По материалам электронных СМИ.

Это интересно

Кошки распространяют значительно меньшее количество аллергенов, чем коты, и чем младше котенок, тем меньше от него аллергенов. Исследования показали, что, независимо от породы или пола кошки, у гораздо большего количества людей бывают аллергические реакции на животное темного окраса или рисунка, чем на светлого. Также надо учитывать, что кастрированные коты и стерилизованные кошки менее аллергенны, чем полноценные.

Аллергенные свойства шерсти, перхоти, слюны и мочи животных не зависят от породы или длины шерсти.

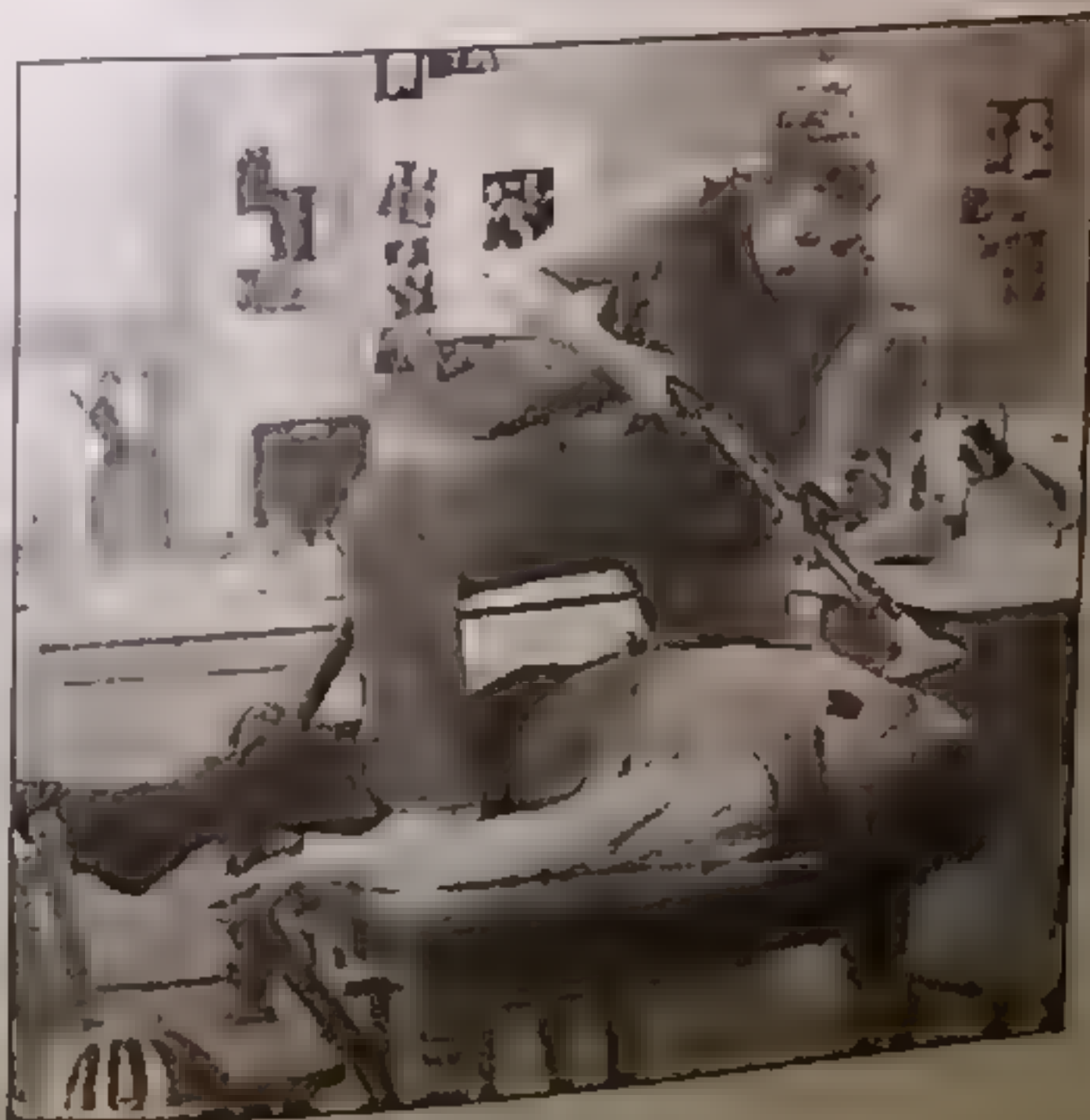
По материалам электронных СМИ.

ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ПЫЛЕВЫХ КЛЕЩЕЙ

В квартире пыль скапливается везде, но наиболее коварны узенькие пространства под диваном, пианино и пр., то есть те места, куда ни веник не просунешь, ни пылесос не дотянешь (налицо постоянно действующий резервуар пыли).

Неиссякаемыми ее источниками являются также обои, мягкие кресла, ковры, занавески, книжные полки, обивка мебели, постельное белье. И сколько пыль ни выбивай, она стремительно накапливается вновь. Поэтому при тяжелой реакции на ее аллергены ковры, гардины, мягкую мебель придется убрать и заменить тем, с чего пыль легко стереть.

Главный виновник пылевой аллергии установлен — это клещ домашней пыли. Он настолько мелок, что увидеть его можно только под микроскопом.



Бороться с ним нечем, поэтому остается одно — следить, чтобы пыли в квартире было поменьше, и тщательно протирать влажной тряпкой плинтусы, батареи, верхние (и боковые, кстати, тоже) поверхности дверей, шкафов, то есть все труднодоступные места. Пыленакопители нужно стирать, чистить, проветривать как можно чаще.

Есть мнение, что хорошо удаляет клещей домашней пыли обычный пылесос: внутри создается вакуум, в котором они погибают.

Подушки, мягкие игрушки пылесосить не будешь ввиду малоэффективности процедуры. Их рекомендуется стирать или сдавать в химчистку. А может, следует и вообще отказаться от перьевых, пуховых, ватных подушек. Альтернативой послужит синтепон, неоспоримым преимуществом которого является возможность частой стирки и быстрой сушки.

*Екатерина НИКОЛАЕВА,
врач-аллерголог*

Верю в мумие

Из собственного опыта знаю, что это — прекрасное средство от аллергии. Одна моя знакомая — работница библиотеки — страдала аллергией на книжную пыль. Вопрос стоял даже об увольнении. Стала пить мумие, и ситуация изменилась кардинально, она доработала «без приключений» до пенсии.

Помогло мумие в аналогичной ситуации и внучке другой моей знакомой, у нее была аллергия на шерсть.

Елизавета КУЗЬМУК, г. Брест

Мой друг — лопух



Попробуйте от аллергии на пыль лечиться листьями лопуха. Пропустите их через мясорубку, выжмите сок. И пейте по 0,5 ст. в день. Заодно сделайте запас на зиму. Накопайте целое ведро молодых корней лопуха, пропустите их через мясорубку. Залейте в 3-литровую банку 0,5 л чистого медицинского спирта, заполните банку доверху кашицей из корней лопуха и перемешайте.

Есть снадобье нужно, не процеживая, всю зиму по 1 ст.л. утром и вечером, можно и в обед.

*Лидия НОВИЧУХИНА,
травница, г. Минск*

ЧИСТКА ОРГАНИЗМА

К ИСЦЕЛЕНИЮ — ЧЕРЕЗ ОЧИЩЕНИЕ!

Аллергия возникает, когда организм сильно зашлакован, а главные фильтры (печень и почки) не справляются со своей основной работой — детоксикацией крови. Бессмысленно начинать устранять симптомы болезни (никакие таблетки, мази и настойки тут не помогут и от аллергических реакций не избавят), необходимо заняться причиной — удалить скопившуюся в теле грязь.

В моей семье аллергией страдали все, кроме отца: мама много лет кашляла и отхаркивала мокроту по ночам, брат с детства мучился с экземой, а по весне отекал и опухал, у меня аллергия в форме ринита появилась после удаления миндалин. В моем случае — это всегда три недели изоляции, как при сильнейшем гриппе с температурой, болью в голове, горле и глазах одновременно. Но самое тяжелое — непрекращающийся насморк, постоянно текущая струйка жидкости из носа, обезвоживание, слабость, потеря сил.

За четверть века мы испробовали десятки методов лечения, некоторые из них давали временное улучшение, но побороть аллергию не удалось никому.

Классическая медицина по сей день не нашла способов избавления от аллергии. Прогрессивные врачи признавали, что это не болезнь, а за-

щитная реакция организма: человек кашляет — значит, ему необходимо очистить дыхательные пути от накопившейся слизи и грязи, а посредством насморка и высыпаний на коже происходит естественное очищение организма.

В 1993 году я родила вторую дочь. Когда ей исполнилось 2 месяца, у меня погиб брат. От перенесенного стресса пропало грудное молоко. Дочь выросла на искусственном вскармливании, и это не замедлило отразиться на ее коже.

С 6 месяцев она уже наблюдалась у аллерголога, а с двух лет ко всем неприятностям добавились еще и проблемы с животом — боли, поносы, дисбактериоз, в четыре года — сильнейший отек Квинке. В институте иммунологии после аллергопроб нам выдали три листа запретов: жить можно в пустой стерильной комнате без ковров, книг

и игрушек, допустимое питание — шесть продуктов.

Дочь лежала во всех детских больницах Москвы, но болезнь снова и снова возвращалась. В итоге врачи предложили подключить гормональные таблетки...

Но, слава Богу, молитвы мои были услышаны, и Господь указал дорогу к исцелению. В случайно попавшей на глаза книге я прочла, что существует Школа здоровья, где можно пройти комплексное очищение организма от шлаков и различных видов паразитов — червей, грибов, бактерий. Я не верила, что у дочери могут быть черви (в больницах она сдавала массу анализов — и ничего подобного обнаружено не было), но я понимала, что ее организм зашлакован огром-

ным количеством выпитых с детства антибиотиков. Результаты электронного тестирования, проведенного в Школе здоровья, меня поразили: пять видов червей-паразитов, грибки, бактерии. Откуда? Животных у нас нет, в садик не ходим, дома стерильно.

Мы приступили к двухнедельной программе очищения организма. На восьмой день прохождения противопаразитарной программы у моей 5-летней дочери после клизмы в горшок вывалилась большая порция спагетти. Я расстроилась, ведь если спагетти не переварились и целиком вышли, значит, желудок не работает. Стоп, никаких спагетти мы накануне не ели, но тогда что в горшке? Черви?! Если бы увидела одного или не-



скольких, я бы не удивилась — этого ждала. Но полгоршка 15-сантиметровых червей! От одной мысли, что это полчище сосальщиков заживо пожирало моего маленького ангелочка, у меня холодела кровь.

Еще через несколько дней с клизмой вышли три дохлые мерзости, внешне похожие на крупных плоских холерадских жуков, а также много комобразной слизи и непонятной природы мелких и мельчайших крупинок, зернышек, вкраплений. Только после двух недель очищения вода из клизмы стала выходить чистой.

На 12-й день чистки в левой миндалине образовался словно штопором пробуравленный свищ, через который несколько дней вытекала молочно-белая слизь, а еще через три дня также «открылась» правая миндалина — произошло природное «усечение» миндалин, самоочищение организма. Какое счастье, что я не поддавалась требованию аллергологов их удалить!

На 14-й день программы, пройдя дегельминтизацию (избавившись от гельминтов и других патогенных микроорганизмов), я стала вводить в рацион дочери продукты-аллергены: мед, цитрусовые, пшено (от него был отек Квинке!), травы. Ни на один из них не произошло тогда и нет по сей день (а сегодня дочери 15 лет) никакой аллергической реакции!

Нужно добавить, что с тех пор ежегодно все члены моей семьи проходят дегельминтизацию, т.е. две недели в году комплексно очищают организм. Это позволяет нам не только поддерживать тело в порядке (чистоте), но и,

что самое главное, — иметь отличный иммунитет, а значит, не болеть.

История была бы не полной, если не сказать, что у меня и у моей мамы — аллергиков с более чем десятилетним стажем, также бесследно пропали все признаки наших аллергий. Это произошло не в какой-то конкретный день. Астматический бронхит у мамы после нескольких чисток стал сначала вялотекущим, а затем и вовсе исчез. Разумеется, она последовательно работала над собой: очищение взрослых больных проходит не так быстро и результативно, как у детишек.

Мой аллергический ринит так и «застрял» где-то в кустах амброзии. Глупо, конечно, но я никак не связала это с тем, что ранней весной прошла противопаразитарную программу, а затем очищение печени. Я решила, что, возможно, происходит какое-то улучшение экологии, и люди меньше страдают. И только следующей весной, когда аллергия вообще не появилась, стало понятно, что изменилась я сама, — организм стал здоров и спокоен. И только мой брат, с тупым упорством осуждающий клизму, по-прежнему страдает различными проявлениями аллергии, причем, с годами только усиливающимися!

Милые измученные мамы больных аллергичных детей! Поверьте, здоровье детишек в ваших же руках. Главное, не отчаивайтесь и не опускайте руки перед бедой. Организм ребенка способен сам справиться с болезнью, от вас требуется лишь немного помочь ему.

Наталья ШАБАЛОВА, г. Москва.

ДОЛОЙ ПАРАЗИТОВ!

Для многих из нас чистка организма, кишечника в частности, ассоциируется с клизмой, которая воспринимается не иначе, как вынужденной мерой сродни зачистке мирной деревни, в результате которой мирные жители (полезные бактерии) гибнут, а бандиты (вирусы, паразиты) все в лесу! В итоге — выжженная местность (наш кишечник), поросшая сорняками (дисбактериоз).

Только чистка кишечника на самом деле не так страшна, как это может показаться поначалу. И все же другой наш автор предлагает заменить клизму другим способом, по ее словам, не менее эффективным.

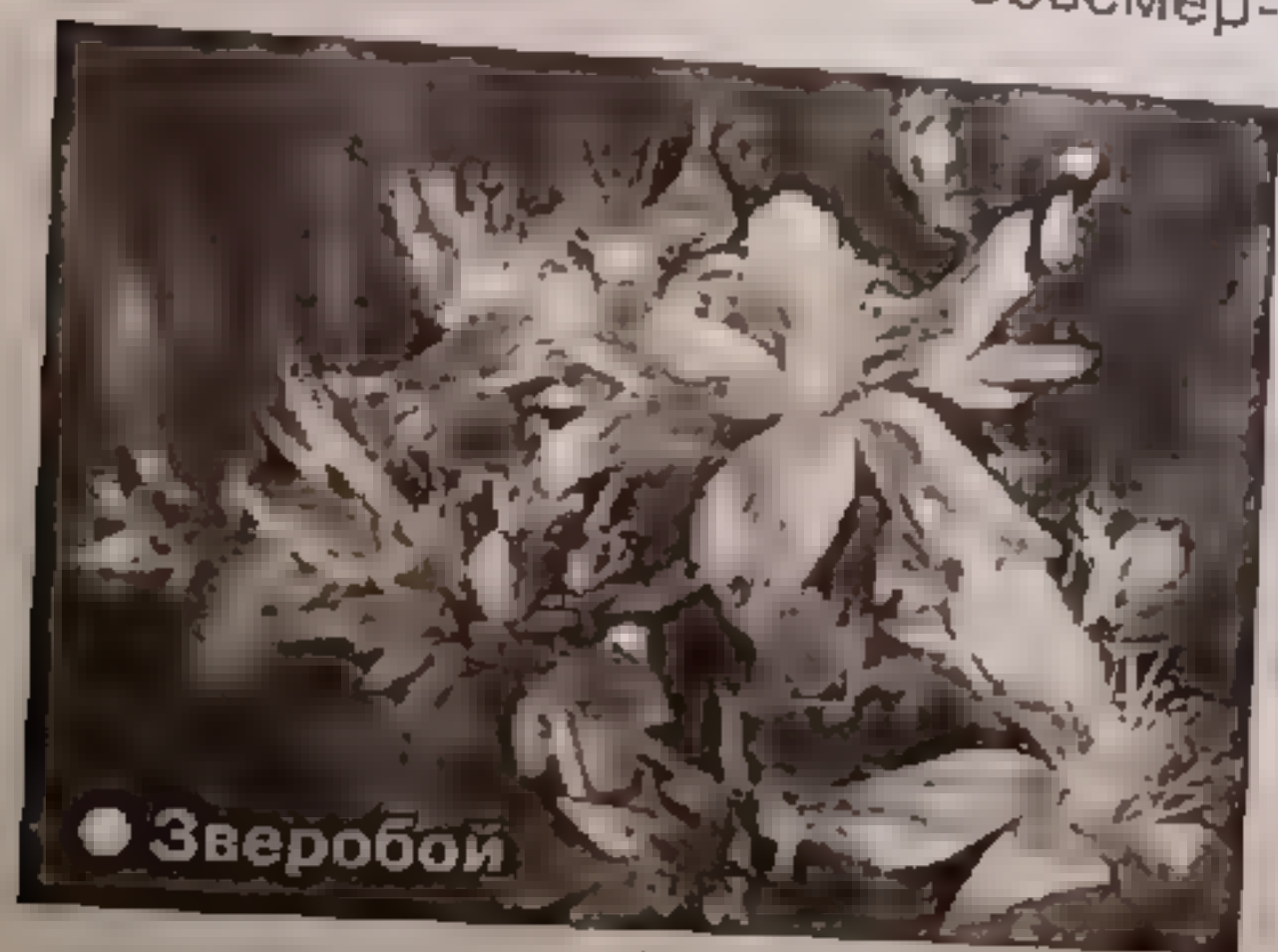
Методов очистки организма на самом деле много разных. И в данном случае речь пойдет о том, чтобы не просто убить паразитов, но еще и вывести их из организма.

С этой целью натошак я в течение недели съедаю гречневую кашу без соли и добавок. 1-2 ст.л. гречки заливаю кипятком и все настаиваю в закрытой посуде 10-20 мин. Следующий прием пищи — через два часа.

А еще я использую такой сбор. Смешиваю по 100 г ромашки, зверобоя, березовых почек и бессмер-



● Ромашка



● Зверобой

тника. Можно перемолоть, но я не перемалываю. Вечером 1 ст.л. сбора заливаю кипятком в поллитровой банке, настаиваю 20 мин. 1 ст. настоя с ложкой меда выпиваю на ночь. После этого пить и есть нельзя. Остальную порцию выпиваю утром (теплой), также с медом. Завтракаю через 20 мин. И так до тех пор, пока сбор не закончится. Пью его уже два года и чувствую себя замечательно!

Тамара ЮХНЕВСКАЯ, г. Минск.

ОЧИЩАЕМСЯ АКТИВИРОВАННЫМ УГЛЕМ

Прошлой зимой я сильно увлеклась кофе. Даже мужа своего «подсадила», хотя он отдает предпочтение зеленому чаю. И вот однажды на животе у меня появилась сыпь. Сразу я не придала этому большого значения, но через несколько дней ночью расчесала весь живот.

Я решила, что это чесотка (совсем недавно мы подобрали на улице брошенного котенка), и стала посыпать свои расчески солью. Вспомнила старый рецепт от чесотки, которую однажды «подхватила» в бане. Мне тогда мама посоветовала потереть зудящие места солью, и действительно помогло. Но теперь соль не была помощницей, и я поняла, что это аллергия.

С ней я также сталкивалась в молодом возрасте. В теплые апрельские дни у меня неожиданно появился обильный насморк без малейших признаков простуды. Потом начали сильно чесаться глаза, а чуть позже я стала бесконечно чихать. Дерматолог прописал су-прастин, который я регулярно пила, и димедрол, чтобы могла хоть немного поспать. Так продолжалось 15 лет. Я всякий раз с ужасом ждала приближения весны.

Однажды услышала по радио, что при отравлении очищают кровь активированным углем: по одной таблетке на 10 кг веса, в течение 30 дней, натощак, за 2-3 часа до завтрака.

Весила я тогда 65 кг и по утрам

принимала по 7 таблеток. Через две недели почувствовала облегчение, а через месяц мое состояние значительно улучшилось.

На следующий год с середины апреля я вновь принялась за лечение, и аллергия надолго отступила. А спустя много лет напomniaла о себе вновь...

Я купила 20 таблеток активированного угля. Утром натощак выпила 5 штук за час до еды. Назавтра повторила — и все прошло.

Где-то с неделю кофе я не пила, а потом не удержалась. И уже на третий день моего «кофепития» и живот, и грудь, и спина покрылись сыпью. Пришлось снова закупить активированный уголь. Но на этот раз я уже стала пить по 7 таблеток за 2 часа до завтрака. Симптомы аллергии исчезли через две недели.

Кстати, соседка крапивницу вылечила соленой водой. Вскипала 1 кг обычной соли в ванну, ложилась в нее так, чтобы вода закрывала все тело, и лежала полчаса. Пять водных сеансов — и сыпи не стало.

Дина БОГДАНОВА,
г. Новоаннинский Волгоградской обл.

Здоровый образ жизни — спасение

Дорогие мамы и папы, если ваше любимое чадо закашляло и кашель не проходит более двух недель, при этом болезнь протекает без подъема температуры тела, вам следует отправиться к врачу-аллергологу. Врач спросит вас, был ли у ребенка диатез — кожные аллергические высыпания. Вам придется вспомнить, как рано вы отняли ребенка от груди, обрушив на него поток вредных аллергенов, искусственных смесей, коровьего молока, к перевариванию которого желудочно-кишечный тракт вашей крохи был не готов.

Аллерголог, сделав простейшие пробы, выяснит, на что у ребенка аллергия. Чаще всего это плесень — грибок, размножающийся в сырую погоду. Вот почему пик аллергических «простуд» почти всегда совпадает с сырой осенью. А родители для лечения чаще всего дают детям антибиотики (большинство из которых получают из грибковой плесени). Просто замкнутый круг! Вот почему врачам приходится наблюдать за детьми, задыхающимися от кашля, несмотря на таблетки, сиропы от простуды, антибиотики.

А проблема была лишь в аллергии на шерсть и испражнения любимого котенка. Стоило расстаться с животным, как проблема исчезла. Иногда у ребенка бывает аллергия на перо подушки, домашнюю пыль (точнее говоря, на испражнения пылевого клеща). Тогда вечером у малыша развивается сильный приступообразный кашель, закладывает нос, иногда вырывается свистящее дыхание. Днем же, когда ребенка



слушает врач, все в норме, ведь приступ одолевает вечером при контакте с аллергеном. Вот и муча-

ется ребенок, а достаточно бывает заменить перьевую подушку ватной.

Мамам надо быть очень внимательными, чтобы суметь распознать первые симптомы аллергии. Главный принцип: «Нет аллергена — нет и аллергии!» — прекрасно работает. Очень часто весной у ребенка развиваются слезотечение, затруднение дыхания через нос, одышка. Это поллиноз (аллергия на пыльцу цветущих растений). Чтобы предупредить ее, нужно зимой (когда растения не цветут) поставить пробы на пыльцу различных растений. Если реакция на какой-то аллерген положительная, врач проведет специальное лечение малыми дозами такой пыльцы.

Во многих областных диагностических центрах могут поставить кожные пробы, провести диагностику по анализу крови, сделать иммунограмму.

Сегодня только ленивый не ругает экологию, разрушающую иммунитет, но мало кто ругает себя за то, что подрывает свое здоровье и здоровье малыша. Чего только не передают своим чадам родители у нас в санатории в родительские дни: булочки, пирожные, всевозможные сладости — практически бесполезные углеводы, избыток которых ничего, кроме беды, не приносит.

А сколько газированных напитков покупают детям! Похоже, что никто не знает об их содержимом. Красивая этикетка с завлекающим названием,



например, «Мультивитаминный», «Апельсин» и т.п., а внизу скромно обозначен состав: лимонная кислота, углекислота, ароматизатор, красители, стабилизаторы. Это же целая химическая фабрика, разрушающая организм! Такие напитки не имеют ничего общего с натуральными фруктовыми соками.

А кто сейчас из детей с удовольствием ест салат из сырых овощей? К чему мы приучаем ребенка? К макаронам, конфетам, пирожным!

Делает ли ребенок по утрам зарядку, дыхательную гимнастику, чистит ли зубы, моет ли ноги вечером? А ведь эти простые процедуры укрепляют иммунитет ребенка, предохраняют организм от многих хворей.

Многих проблем можно избежать, если по-настоящему любить своего ребенка. Приучайте его к здоровому образу жизни с пеленок — без насилия, без нервов, тогда и вынужденный отказ от «сладкой» жизни не будет таким горьким.

Игорь ПОСТНОВ, врач, г. Витебск.

АЛЛЕРГИЯ НА МЕТАЛЛ

Сколько себя помню, у меня аллергия почти на все «неблагородные» металлы. Не могу носить недорогие часы, бижутерию — в местах непосредственного контакта кожи с этими предметами сразу возникают зудящие волдыри.

Как бороться с аллергией на металл? Конечно, этот и другие вопросы резоннее задавать в кабинете аллерголога, и без промедления. Но я предпочитаю избегать контакта с металлом, нежели бороться потом с проявлениями аллергии.

И все же контакта с металлом не избежать (детали обуви, ремни, заклепки на одежде, сумочках и пр.).

В таком случае важно понаблюдать, на какой именно металл возникла аллергия. Часто нежелательные реакции на коже вызывает алюмин (сплав цинка с алюминием) — непрочный металл, светло-серый на изломе, из него делают недорогую бижутерию и пряжки для ремней.

Мною замечено: те металлы, что

окисляются и меняют цвет, однозначно вызывают сильную аллергию сразу. Некоторые другие действуют на кожу более щадящим образом и могут не беспокоить какое-то время, если не использовать их слишком часто.

Я легко решаю проблему, закрашивая аллергенный предмет с изнаночной стороны, соприкасающейся с кожей, прозрачным лаком для ногтей. Главное, не забывать обновлять слой лака (например, на клепках джинсов после стирки), в противном случае уже через 5 минут зуд о себе напомнит.

Наблюдение за собой и профилактика — это лучше, чем глотать таблетки и тем самым вредить организму.

Надежда СМЕРНОВА, г. Минск.

ДЕРМАТОЛОГ ПО ИМЕНИ РЯСКА

На поверхности воды стоячих озер, прудов, канав плавают в изобилии ряска малая. Обитает целыми колониями. Ее-то я и собираю все лето. Собранную траву очищаю от мусора и различных примесей и промываю в 3-4-х водах. Сушу на чистых листах бумаги.

1 ст.л. измельченной сухой травы ряски заливаю 1 ст. водки, 3 дня на-

стаиваю, процеживаю. Принимаю до еды по 15 капель настойки с 2 ст.л.

воды 3 раза в день при кожном зуде, крапивнице, аллергии. Наружно смазываю ею места укусов комаров, мошек. Ряска быстро снимает зуд и отечность.

А еще сухую траву ряски смешаю с медом (1:1), делаю небольшие шарики и высушиваю. Принимаю по 1-3 шарика 3-4 раза в день при крапивнице.

Если есть противопоказания к приему спиртовой настойки, советую делать настой: 1 ст.л. сухого сырья на 1 ст. воды, довести до кипения, настаивать час, процедить. Пить по 0,5 ст. 3-4 раза в день до еды. Настой помогает при диатезе, аллергическом дерматите, нейродермите.

Мария ХУДОЛЕЙ, г. Новополоцк.

Помогают ветки калины...

Этот рецепт должен привлечь внимание людей, склонных к аллергическим проявлениям. Делают настой из веточек калины: 100-300 г сырья заливают 4-5 л крутого кипятка, настаивают, процеживают и выливают в ванну с температурой воды 36-37 град.

Такие ванны, коих нужно провести 10-12 через день, следует принимать при кожных проявлениях аллергии. Длительность процедуры — 15-20 мин.

Кстати, сырье для использования в лекарственных целях следует заготавливать ранней весной во время сокодвижения.

Тамара ГОРАНСКАЯ, травница, г. Минск.

...И ЧИСТОТЕЛ

Эта история из моей собственной жизни о том, как я вылечил свою многолетнюю аллергию. Собственно, совет был не для меня, а для бабушки. Его прислала тетя из Санкт-Петербурга. Но я тоже решил его попробовать на свой страх и риск, потому что аллерголог в поликлинике сказала: «Помочь вам не могу».

Тетин рецепт такой. Высушенную траву чистотела измельчить. 2 ст.л. лекарственного сырья залить 100 г водки и настоять 14 дней. Принимать утром за 30 мин. до еды по схеме: 1-й день — 1 капля на 1/3 ст. воды; 2-й день — 2 капли и, прибавляя в день по капле, дойти до 15. В течение месяца пить по 15 капель, затем пойти по убывающей — до одной капли. Сделать перерыв на два месяца и лечение можно повторить.

У меня аллергический насморк исчез после одного курса, хотя он меня не оставлял ни летом, ни зимой.

Андрей, г. Пошкар-Ола.

«Библиотечка газеты «Народный доктор»: «Домашняя энциклопедия здоровья».

Периодичность в 2008 г. — 4 раза (январь, апрель, август, ноябрь).

№ 2 (26), апрель 2008 г.

Издается с января 2002 года.

Учредитель и издатель ООО «Издательский дом «Толока».

Свидетельство о регистрации ПИ № 77-12687

выдано 22.05.2002 г. Федеральной службой по надзору за соблюдением законодательства
в сфере массовых коммуникаций и охране культурного наследия.

Индексы: 12664 (кат. «Почта России»), 15361 (кат. «Пресса России»),
81337 (кат. агентства «Роспечать»),

Шеф-редактор Татьяна САНЧУК.

Редактор Светлана ГОНЧАРОВА.

Тел. (8-10-375-222) 32-71-36.

Адрес редакции: 214000 г. Смоленск, ул. Тенишевой, д. 4 «А».

Тел. в Смоленске: (8-4812) 64-75-47, 64-75-65 (редакция).

E-mail: opt@smolensk.toloka.com


© ООО «Издательский дом «Толока».

Охраняется Законом об авторском праве.

Воспроизведение этого сборника полностью или частично без письменного
разрешения издателя запрещено и будет преследоваться в судебном порядке.

Редакция имеет право опубликовывать любые присланные в свой адрес произведения,
обращения читателей, письма, иллюстрированные материалы.

Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав
на использование произведения на территории стран СНГ, Литвы, Латвии
в любой форме и любым способом.

За стиль и содержание рекламы ответственность несет рекламодатель.  — на правах рекламы.

Составитель Наталья ФЕДОРОВА.

Ответственный секретарь Роман ЛОГОВСКИЙ.

Корректор Лариса БАРКОВСКАЯ.

Подписано в печать 25.03.2008 г. Формат 60x84/16. Бумага газетная. Гарнитура Pragmatica.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 3,72.

Тираж 127940 экз. Заказ № 7325.

Набрано и сверстано в компьютерном центре ООО «Издательский дом «Толока».

Отпечатано в ООО «ВЕСКО»: 603000 г. Н. Новгород, ул. Костина, 13.

ДОМ
и я в нем

№1(11)
Апрель 2008 г.

Любимые цветы в саду,

300 или
секретов
их успешного
выращивания

**Уже
в продаже!**

**Лучший опыт наших читателей
по выращиванию и уходу
за однолетними цветами**

ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК

Народный доктор

Только проверенные
методы лечения!

ТОЛОКА



ДОМ
и я в нем

№ 5 (26), июнь 2009 г.

ISSN 2073-283X



9 772073 283673



09005

ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК

Содержание:

Остеохондроз	3
Межпозвоночная грыжа.....	10
Сколиоз.....	14
Радикүлит.....	18
Остеопороз.....	25
Спондилез, прострелы.....	29
Комплексное лечение.....	30

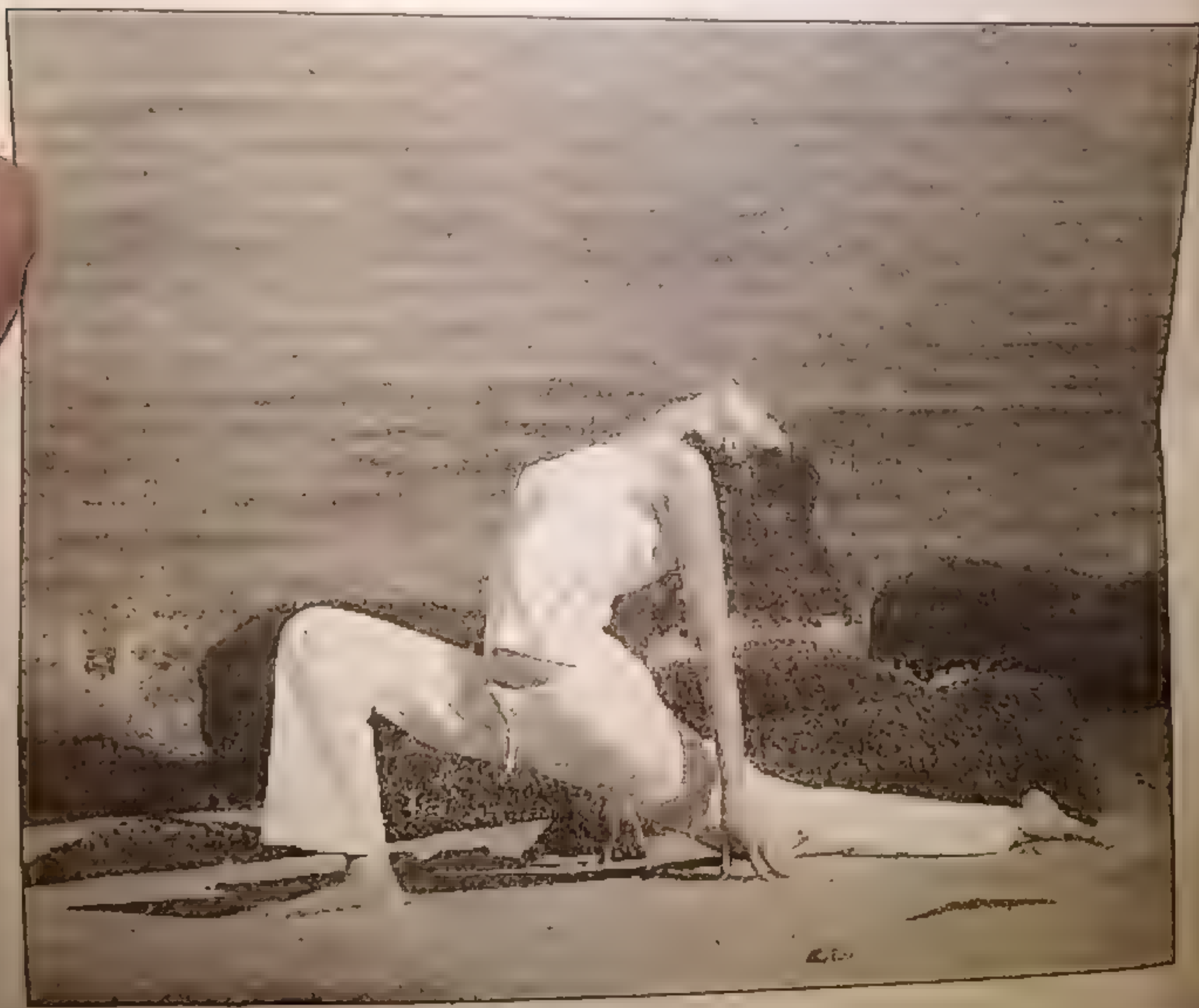
СЛОВО К ЧИТАТЕЛЮ

Причины болей в спине могут быть самые разные — это и усталость после физических нагрузок, и последствия травм, и женские заболевания.

Но порой за такими симптомами скрываются куда более серьезные и трудноизлечимые недуги — нарушение осанки, радикулит, грыжа межпозвоночных дисков, остеохондроз, болезнь Бехтерева и т.п.

Что делать, если неутешительный диагноз уже поставлен? Кому — врачам, целителям или травникам — доверить лечение такой хрупкой сферы, как позвоночник?

Предлагаем вашему вниманию точку зрения на эти проблемы представителей официальной медицины, а также тех, кто нашел свои способы борьбы с «позвоночной» болезнью.



ОСТЕОХОНДРОЗ

В чем корень зла

О том, что люди страдали от болей в спине во все времена, свидетельствуют древние рукописи, рисунки и результаты исследований древних захоронений. Например, при изучении останков египетских фараонов и римских патрициев установлены характерные для остеохондроза костно-дистрофические изменения в позвоночнике.

В переводе с греческого «остеохондроз» дословно обозначает «повреждение кости и хряща» (остеон — кость, хондрос — хрящ).

В настоящее время в странах бывшего Союза на боли в спине и головную боль, связанные с остеохондрозом, жалуется каждый четвертый человек старше 30 лет. Причем, женщины

болеют чаще, чем мужчины.

Хотя отложение солей кальция в хрящах и связках при остеохондрозе имеет место, суть и коварство этого заболевания — в разрушении кости и потере гибкости хрящевого и связочного аппарата позвоночника.

Как происходит повреждение позвоночника? Межпозвоночные диски выполняют функцию амортизаторов, активно впитывающих и отдающих воду. С годами они теряют свою упругость, усыхают, уменьшаются в размере и не могут в полной мере противодействовать нагрузкам на позвоночник. И тот все больше прогибается. Тело диска выпячивается и давит на близлежащие нервы и сосуды.

Далее в патологический процесс вовлекаются мышцы, связки, сосуды, нервы — все лежащее вокруг диска образования. Появляются так называемые шипы, и постепенно позвоночник теряет свою гибкость. А постоянное сдавливание нервов и сосудов приводит к нарушению кровоснабжения головного мозга. Отсюда — головокружения, головные боли, онемение рук и другие симптомы остеохондроза.

Такое толкование этой болезни дают врачи. И мы приводим этот механизм возникновения остеохондроза для того, чтобы читатели ясно представляли, в чем корень зла.



Виноват не возраст, а мы сами

Причина заболевания, на мой взгляд, в том, что мы едим слишком много и беспорядочно. Организм не в состоянии переварить и использовать во благо столько пищи и вывести ненужные шлаки. Эти токсичные продукты кристаллизуются и годами, десятилетиями накапливаются в суставах, позвоночнике. Появляются боли в шейно-грудном, поясничном отделах позвоночника, начинается разрушение межпозвоночных дисков. Налицо остеохондроз. И даже не возраст в этом виноват, а мы сами.

Межпозвоночные грыжи и боли в спине появляются также от недостатка витаминов и минералов, особенно кремния, слабости (дистрофии) отдельных групп мышц и подъема непомерно больших тяжестей.

Для растворения солей и шлаков применяют разные лекарственные растения, например, корни подсолнечника. Для этого с осени заготавливают толстые части корней (мелкие «волосатые» корешки обрезают и выбрасывают). Их моют, сушат и затем дробят (иногда это удобнее делать топором, поскольку корни сильно одревесневшие).

Отвар корней подсолнечника

1 ст. измельченных корней кипятят в 3 л воды две минуты и выпивают всю жидкость в течение 2-3 дней. Корни снова заливают 3 л воды и кипятят уже 5 минут. Выпивают в течение 2-3 дней. И в третий раз кипятят те же корни подсолнечника в таком же количестве воды, но уже 10-15 минут, выпивают за



2-3 дня. Затем берут новую порцию корней и все повторяют.

Отвар корней подсолнечника пьют большими дозами в течение месяца и даже более. При этом соли начинают выходить не сразу, лишь после первых двух недель приема отвара.

Хорошо растворяют и выводят соли трава спорыша, пол-палы, хвоща полевого, арбузные корки и тыквенные хвосты, листья толокнянки и корни сабельника.

При остеохондрозе надо постоянно придерживаться определенных правил: спать на жесткой постели, положив под матрац лист фанеры

толщиной 15-20 мм; избегать простудных заболеваний; не поднимать тяжести; полностью исключить из рациона спиртное; каждый раз, садясь за стол, вспоминать о витаминах (в вареной, тушеной, жареной пище они практически отсутствуют); заниматься физзарядкой по 20-25 минут ежедневно.

Растяжка позвоночника и зверобойное масло

При остеохондрозе обязательно нужно делать растяжку позвоночника. Повиснув на турнике и подогнув ноги, раскачиваться влево и вправо. Все движения выполнять мягко, медленно, без рывков, особенно в начальный период. Становиться на ноги после турника тоже мягко, аккуратно.

Растягивать позвоночник можно и лежа в постели — отвести левую руку назад, а пятку правой ноги продвинуть максимально вперед, согнув ступню на себя, потом также вытянуть правую руку и выдвинуть вперед пятку левой ноги.

Каждый сустав человеческого ор-

ганизма природа снабдила запасом гибкости, чему способствует так называемая синовиальная жидкость или, проще говоря, смазка. Годы жизни не влияют на количество и качество этой жидкости. Есть только одна причина, лишаящая суставы подвижности, — это кристаллы токсических кислот, которые откладываются в суставах и позвоночнике.

В некотором роде заменой синовиальной жидкости служит зверобойное масло. Дело в том, что межпозвоночные хрящи не изнашиваются, а лишь сжимаются и усыхают. Представьте себе губку размером 50х50х50. Если на нее поставить груз весом в 50 кг, она сожмется и превратится в тонкую пластину. Но стоит ее полить водой после того, как убрали груз, и она снова примет свою первоначальную форму.

Зверобойное масло воздействует на межпозвоночные хрящи и диски, как вода на губку. Для этого сначала осторожно растягивают позвоночный столб в области крестца в направлении ног от 2 до 5 раз (растяжка облегчает доступ масла к межпозвоночным дискам и помогает им распрямиться), пока не ослабнет напряжение мышц, а затем втирают масло.

Мое изобретение — растирка, по специальной технологии.

Это эффективное средство для лечения остеохондроза, межпозвоночных грыж, радикулита, заболеваний суставов (после нескольких втираний суставы надолго перестают болеть).

Взять в равных частях собранную во время цветения свежую траву окопника лекарственного, лапчатки прямостоячей, хвоща полевого (или зимую-



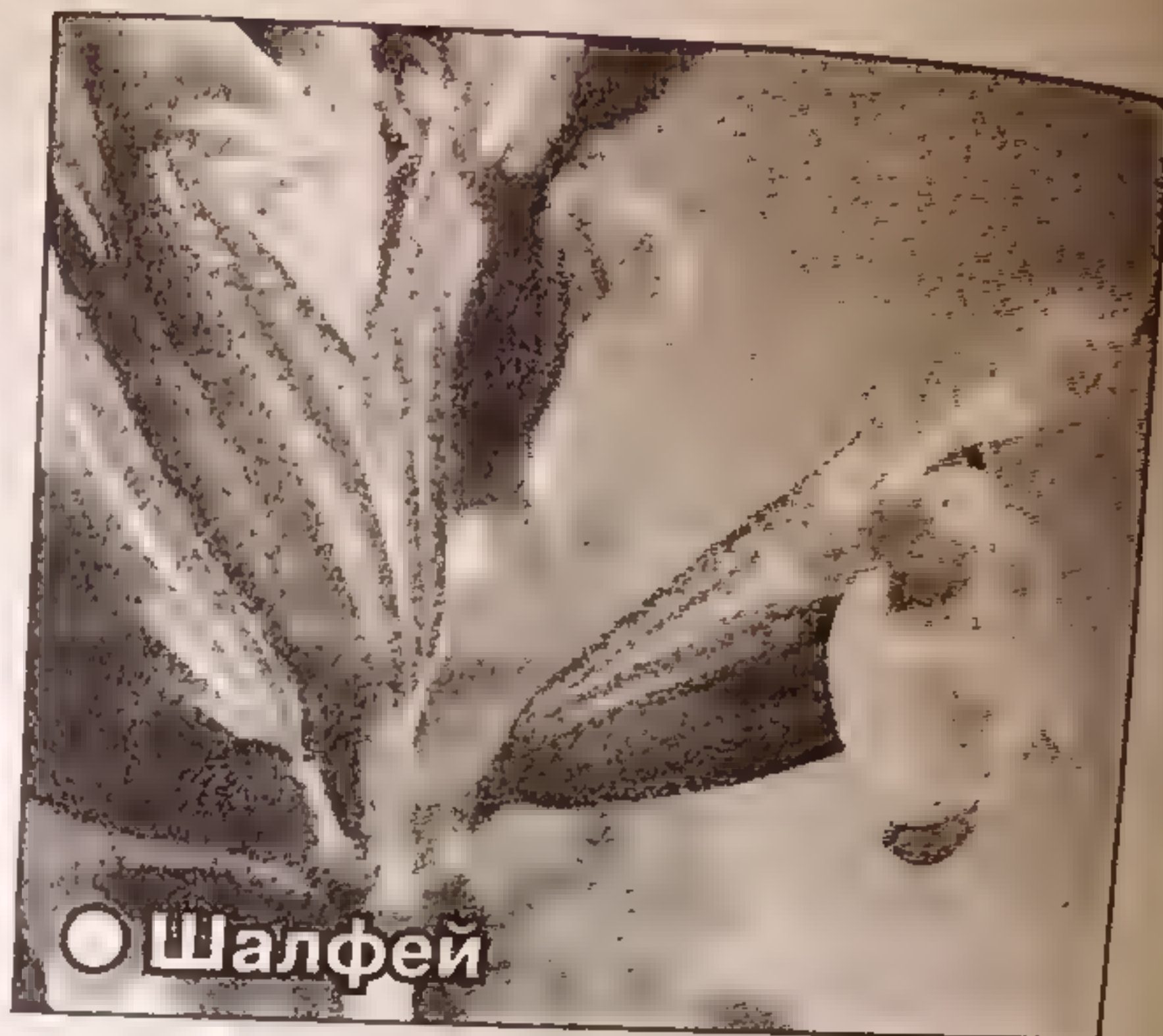
щего) и горицвета кукушкина. Доверху заполнить литровую банку и залить живичным скипидаром (масло терпентинное). Настоять 10 дней, процедить, добавить в настой столько же (по объему) жира (свиного, медвежьего или барсучьего), 50 капель йода и половину от объема настоя сока алоэ (перед тем, как пропустить через мясорубку, листья выдержать 10 дней в холодильнике). Все смешать, еще пять дней настоять, и растирка готова.

Травы, используемые для приготовления растирки, препятствуют отложению солей, образованию камней в почках, желчном и мочевом пузырях, снижают артериальное давление, а также компенсируют недостаток кремния в организме.

Первый раз делать втирание осторожно, чтобы проверить реакцию кожи. Далее ежедневно 10-14 дней втирать раз в день на ночь.

Ежедневно в течение 3-5 дней применять только зверобойное масло по два раза в день, утром и вечером. Без предварительного растяжения позвоночника зверобойное масло не действует.

При сложных хронических заболеваниях повторить описанное выше



лечение 2-3 раза и обязательно закончить его втираниями зверобойного масла.

Наружное применение растирки и зверобойного масла будет более эффективным, если в течение года сочетать его с питьем отваров или настоек спорыша, хвоща полевого (или хвоща зимующего), пол-палы, сабельника.

При заболеваниях позвоночника нужно длительно пить отвар шалфея лекарственного. В этом растении много эфирных масел, но в питье они не должны присутствовать. Поэтому листья шалфея нужно варить ровно три минуты. За это время эфирные масла улетучиваются, а отвар насыщается жизненно важными ферментами, необходимыми для желез внутренней секреции, спинного мозга и межпозвоночных хрящей.

Настой. 1 ст.л. измельченных листьев шалфея варить 3 мин. в 2 ст. воды, настоять в закрытой посуде в тепле полчаса. Пить по 1/3 ст. три раза в день.

Ирина ТАРАСОВА,
травник-целитель, г. Липецк

Зверобойное масло творит чудеса

Я попробовал разные рецепты приготовления это чудесного снадобья.

Владимир Швед из Волынской обл. Украины предлагает рецепт приготовления зверобойного масла высокой концентрации. Цветки плотно укладывает в стеклянную банку и заливает рафинированным подсолнечным маслом. Две недели настаивает в теплом месте, обязательно на солнце, ежедневно встряхивая. Затем масло отжимает через марлю и заливает им свежую порцию цветков зверобоя. Снова настаивает две недели. Повторяет так 5-6 раз, на что уходит около трех месяцев. Масло в итоге получается почти бордового цвета, а по консистенции напоминает жидкую сметану.

Николай Штаб, фельдшер из Краснодарского края, рекомендует для втирания в позвоночник при остеохондрозе свой состав. 150 г свежих цветков или измельченных верхушек зверобоя залить 0,5 л оливкового масла (еще лучше облепихового, можно и нерафинированного подсолнечного) и выдержать на водяной бане 30 минут (смесь должна почти закипать). Настаивать три дня в теплом месте на

солнце, затем отжать.

Известный врач, фитотерапевт А.Ф. Синяков рекомендует настаивать зверобой на оливковом, миндальном или облепиховом масле, чтобы получился высококачественный продукт. 40 г свежих цветков и 20 г свежих измельченных листьев залить смесью оливкового и миндального масел (соответственно 100 и 30 мл), довести до кипения и варить на слабом огне 10 минут. Охладить при комнатной температуре, сырье отжать.

Хранить в закрытых бутылках из темного стекла в холодильнике. Своих целебных свойств масло не теряет до двух лет.

Я в последние годы готовлю зверобойное масло по методике Владимира Шведа, но заливаю цветки оливковым маслом и успеваю за время цветения зверобоя только четыре раза повторить процесс настаивания. Но и этого достаточно, чтобы масло получилось густое и насыщенное.

*Владимир ЛОГИНОВ,
г. Козьмодемьянск, Марий Эл*

Помогаю себе сама

Хочу поделиться рецептом, который несколько лет спасает меня от остеохондроза.

Ведро воды довожу до кипения, бро-

саю в кипяток по две горсти листьев березы (собираю их в мае), лещины (орех лесной), крапивы и травы вереска в цвету. 45 минут настаиваю, процеживаю и

отжимаю сырье. Настой выливаю в ванну и разбавляю ведром теплой воды (для позвоночника такого количества жидкости достаточно). Лежу 15-20 минут.

Одновременно при отечности пью чай из листьев смородины, цветков бузины черной, листьев земляники лесной, брусники, тысячелистника.

Позвоночнику нужен массаж. Шею, плечевой пояс, поясницу — все, что мо-

гу достать, массирую руками. А недоступные отделы позвоночника «обрабатываю» дверным косяком: становлюсь к нему спиной и растираю мышцы спины до ощущения легкой боли.

Таким образом, к врачам по поводу остеохондроза не обращаюсь, поскольку сама себе могу помочь.

Мария ПТУШКО,

г. Бобруйск

Феномен кремня

Вся соединительная ткань человека — рыхлая (эластические и коллагеновые волокна), плотная (сухожилия, фасции, связки и др.), ретикулярная и хрящевая — не может нормально функционировать без кремния. Его недостаток в пище и воде вызывает слабость эластической ткани, которая не в состоянии удерживать органы. И возникают грыжевые выпячивания в паховой области, опущение почек, выпадение матки, влагалища, прямой кишки, раннее появление морщин, ранний атеросклероз, нарушение функции венозных клапанов, вызывающее варикозное расширение вен, геморрой и др.

Кроме того, кремний в эластине задерживает проникновение в стенки сосудов холестерина и солей кальция и таким образом предохраняет организм от раннего атеросклероза с тяжелыми последствиями (инфаркт, инсульт и др.).

Активированная кремнием вода снижает уровень холестерина, жирных кислот и сахара в крови, предохраняет печень и почки от возникновения в них камней и воспалительных процессов.

При недостатке кремния в организме возникает отложение солей кальция в сухожилиях, связках, суставах, позвоночнике, стенках сосудов

и других органах. Так возникают заболевания позвоночника (остеохондрозы), суставов (артрозы), сосудов (атеросклерозы).

Самый простой способ пополнения организма кремнием — питье активированной кремнием воды (АКВ).

В стеклянную трехлитровую банку опускают 20-30 г опало-халцедонового кремня, заливают остуженной кипяченой водой и накрывают горлышко банки марлей.

Настаивают при комнатной температуре семь дней. Затем осторожно переливают в другую посуду, оставив на дне банки осадок в виде хлопьев и

взвесей. Камешки перебивают, два часа просушивают на солнце — насыщают энергией и снова используют для приготовления воды, активированной кремнием.

Пьют АКВ без ограничения. Кипятить и готовить на ней первые блюда нельзя.

Следует отметить, что биологически связанная кремниевая кислота содержится в оболочках зерен овса, ячменя, в проросших зернах ржи, пшеницы.

Для приготовления настоя овес или ячмень высушивают, измельчают, 1 ст.л. сырья заливают 1 ст. теплой воды, настаивают в термо-

се шесть часов и пьют по 1 ст.л. три раза в день.

Кремнием богата обычная глина. Из нее готовят аптечные препараты (таблетки-сорбенты, мази, пасты). Качество глины проверяют, размешав ее в воде: чем меньше осадка, тем лучше глина.

Для приема внутрь готовят полужидкую глиняную «сметану» без осадка. Принимают с целью профилактики в течение двух недель по 1 ч.л. раз в день за полчаса до еды. Спустя восемь дней прием глины повторяют.

Лечение согласовывают с врачом, поскольку во время глинолечения нежелательно применять некоторые лекарства и инъекции.

Для аппликаций (примочек) глину накладывают толщиной в 1,5-2 см на область мышц, суставов, позвоночника.

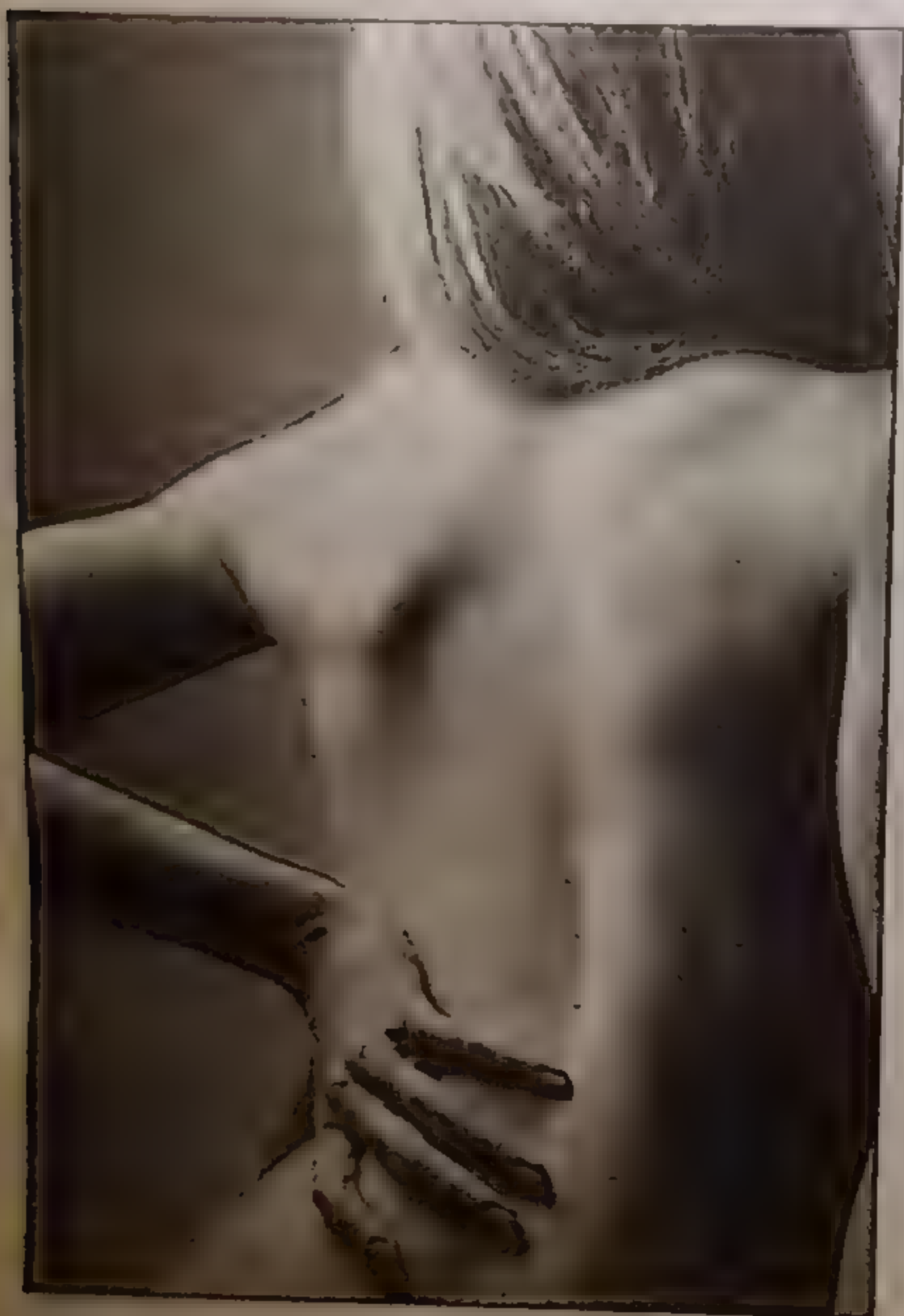
До 25% кремниевой кислоты содержит хвощ полевой. 2 ст.л. измельченной травы заливают 2 ст. кипятка, настаивают час и процеживают. Пьют по 1/4 ст. 3-4 раза в день.

Компенсирует недостаток кремния в организме и трава горца птичьего (спорыш, травка-муравка). В ней содержится 4,5% кремниевой кислоты.

3 ст.л. сухой травы заливают 1 ст. кипятка, держат на водяной бане 15 мин., охлаждают и процеживают.

Пьют по 1/3 ст. 2-3 раза в день перед едой в течение двух недель. Далее неделя перерыва, и прием настоя возобновляют.

Михаил СИНЯВСКИЙ,
врач, г. Минск



При отложении солей

Проблему отложения солей для себя решила просто.

Перед сном промываю 3 ст.л. риса, сливаю воду и заливаю чистой. Утром варю без соли жидкую кашу. Ем ее за три часа до основного завтрака. Курс такого лечения — 2-3 недели.

Наряду с этим пью отвар из льняного семени.

4 ст.л. сырья кипячу в 1 л воды 10-15 мин., настаиваю час. Пью по 0,5 ст. 6-8 раз в день горячим.

Анна ЦАРЕНКОВА, г. Гомель

МЕЖПОЗВОНОЧНАЯ ГРЫЖА

Исцеление без операции ВОЗМОЖНО!

Я не согласен с мнением представителей официальной медицины, что избавиться от грыжи диска с помощью костоправства невозможно.

Народное костоправство существует несколько тысячелетий, оно сильно развито в Украине, России.

Медикаментозное лечение грыжи диска явных результатов не дает (это признают и сами медики), а хирургическое вмешательство порой чревато для больного инвалидностью в дальнейшем.

Говорят, что при грыже диска опасно применять мануальную терапию. Однако все зависит от квалификации специалиста и методик. Ведь при неправильных манипуляциях пульпозное ядро может выпасть в спинномозговой канал и вызвать паралич.

Я против использования «силовых» методов в лечении позвоночника. Слишком уж деликатная это сфера. Здесь требуется четкая диагностика и очень осторожный подход.

Существует множество заболеваний опорно-двигательного аппарата,

не связанных с дископатией, но дающих симптомы дискогенного радикулита.

- Врожденные аномалии позвоночника, при которых пчелиные укусы, компрессы, примочки, различные натирания могут лишь на время облегчать боли, но не более.

- Расстройство статики и динамики позвоночного столба, иными словами, нарушение осанки (сколиоз, гиперлордоз и др.). В этих случаях, кроме занятий спортом, в начальной стадии помогает мануальная терапия. При правильной методике удастся если не выровнять позвоночник, то хотя бы остановить прогрессирование сколиоза.

- Инфекции (гнойный остеомиелит, спондилит, туберкулезный остео-

миелит), при которых без стационарного и медикаментозного лечения не обойтись. Медная проволока и капустный лист здесь не помогут.

- Дегенеративно-воспалительные поражения позвоночника — остеоартрит, спондилоартрит. При них, кроме медикаментов, широко используют и средства народной медицины.

- Опухоли позвоночника, спинного мозга и позвоночного канала я оставляю без комментария. Здесь поможет или Господь Бог или, в некоторых случаях, хирург.

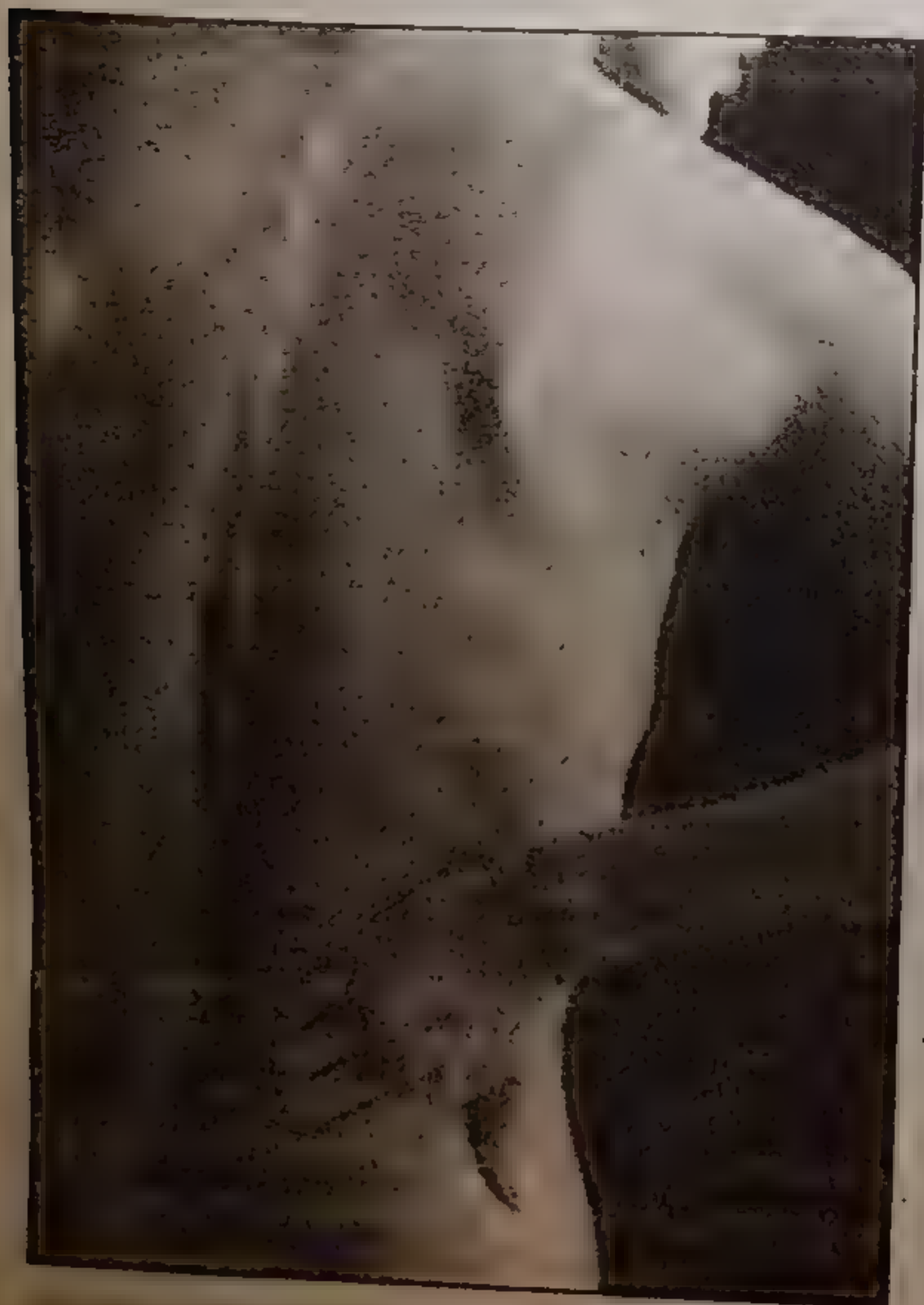
- Гинекологические заболевания и беременность также могут отзываться болями в позвоночнике. Но лечить такие боли надо у гинеколога.

Перечисленные причины — лишь 10% случаев от всех пояснично-крестцовых болей. А остальные 90% приходятся на дископатию. Как правило, это снижение высоты диска, выпячивание, грыжа диска.

Кстати, если боли отдают в ногу, в область задней наружной поверхности бедра, т.е. по ходу седалищного нерва, — это один из симптомов грыжи диска. В этом случае никакие втирания и уколы не помогут вернуть на прежнее место находящееся в диске пульпозное ядро, переместившееся в сторону спинномозгового канала.

Есть два способа лечения данного заболевания: хирургический и народный, которым пользовались костоправы испокон веков и благодаря которому в 98 случаях из 100 удастся достичь положительного результата. Но делать это надо очень осторожно!

Общепринятые методики по мануальной терапии (тем более работа



на длинный рычаг) не подходят. Это я утверждаю, опираясь на свой личный опыт.

Хирургическое вмешательство необходимо только в трех случаях:

- выпадение пульпозного ядра в спинномозговой канал;
- прирастание нервного корешка к пульпозному ядру при затянувшейся болезни;
- когда фиброзное кольцо не просто разрывается, а разламывается и травмирует спинномозговой канал.

Сошлюсь на опыт санкт-петербургских ученых, которые в 1996 году выдвинули теорию, совершенно по-новому объясняющую возникновение грыжи диска.

В большинстве случаев грыжа диска является следствием мышечной блокады коротких глубоких мышц спины, которые, спазмируясь (существует пять причин этой мышечной дисфункции), стягивают позвонки

с такой силой, что те сплющивают диск.

Согласно этой теории, грыжа диска вообще не является вертеброгенным заболеванием, т.е. не обусловлена поражением элементов позвоночника.

Это еще один довод в пользу того, что мануальная терапия и костоправство действительно могут быть эффективны при лечении межпозвоночных грыж.

Но заниматься этим должны специалисты, а не те, кто освоил лишь методику доктора Касьяна и уже берется за лечение.

Ведь грыжи бывают разные — латеральная, вентральная, медиальная, дорзальная, хрящевая и грыжа Шморля.

И к каждому виду нужен свой подход и своя методика.

Леонид СЕНЬКО,
костоправ,
д. Городок Минской обл.

«ПОЛИГОН» ДЛЯ ИСПЫТАНИЙ — МОЯ СПИНА

Спина моя с детства была ушиблена и побита в нескольких местах, а затем еще и надорвана то бревнами, то бетонными перекрытиями во время работы на стройке. Поэтому она являлась почти идеальным «полигоном» для испытания различных народных средств.

Когда был моложе, пользовался жгучими перцовыми натирками и делал растяжку позвоночника на турнике. Большое облегчение приносил массаж шипованной рукавичкой. Но позднее,

после очередной перегрузки мой позвоночник так прихватило, что ни растирки, ни массаж, ни иголки, ни горчичники, ни ипликатор Кузнецова, ни висы на перекладине не помогали. Три

месяца страдал, при ходьбе опирался на палки. Все указывало на межпозвоночную грыжу.

Одна знакомая посоветовала лечиться голубой глиной. После 4-5 сеансов, когда уже и не надеялся на успех, спину наконец «отпустило». Все лето от случая к случаю я принимал глиняные ванны — ездил в карьер, где эту глину добывали, и купался в глиняной воде, а потом грелся на солнышке. Даже перетаскал на своих плечах много тяжестей, и ничего.

Расплата пришла осенью, когда снова заболел позвоночник. Даже глиняные ванны почему-то уже не давали эффекта.

Знакомый врач отвел меня к известному в области мануальному терапевту. После его сеансов болей не было 2-3 дня, но ведь и дальше жить хочется без боли.

И судьба ниспослала мне другое лечение — глиняной водой.

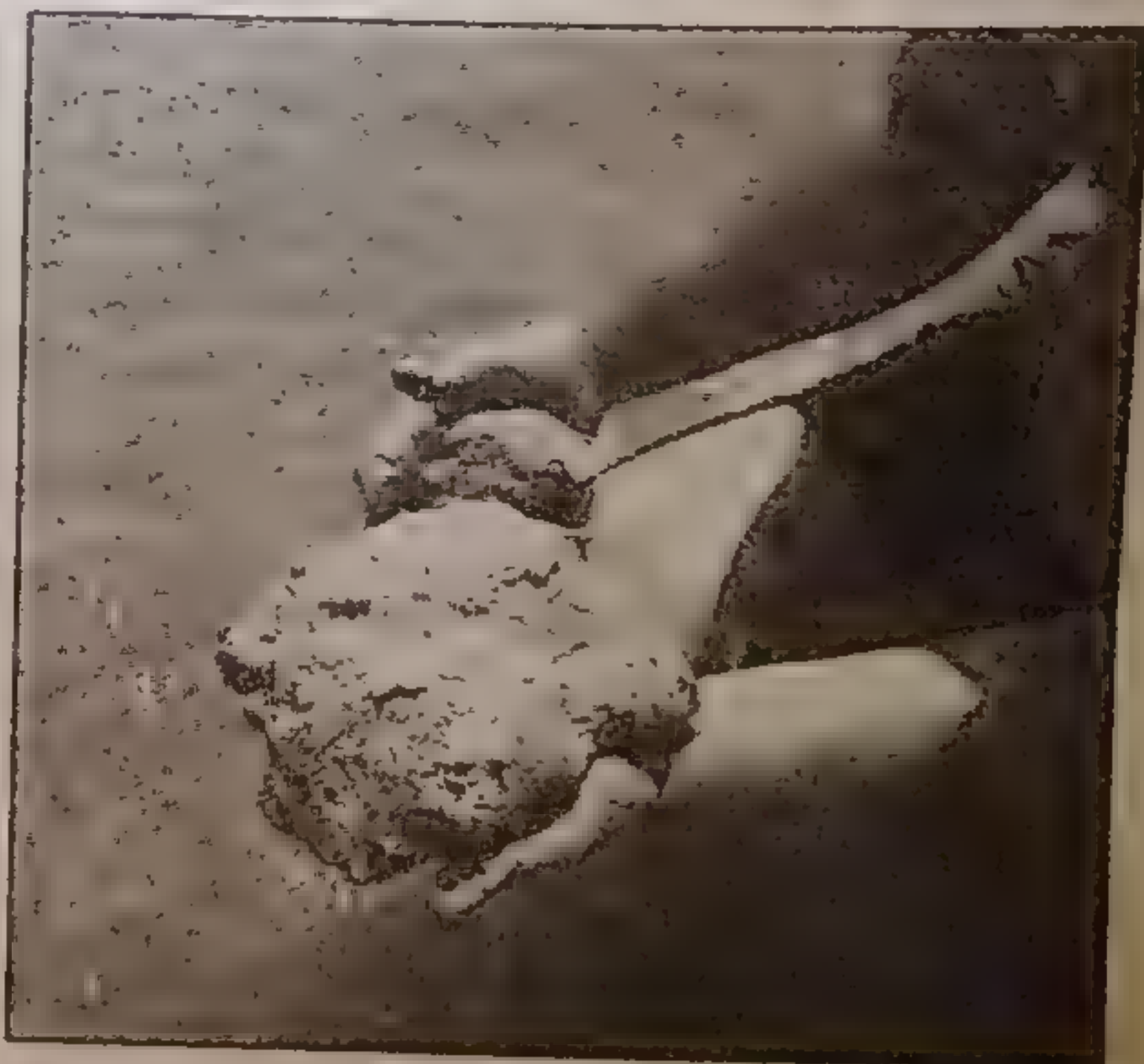
Поначалу я даже не представлял, как можно пить такую гадость. Но когда прижало (отравился какой-то едой), наболтал в стакане глины и залпом выпил. Оказывается, на вкус она не совсем противная, раствор марганцовки гораздо хуже. Облегчение почувствовал сразу. Выпил в течение дня еще один стакан жидкой глины, и мое отравление как рукой сняло. Решил таким способом и позвоночник лечить.

Осушил утром целых три стакана (!) глиняной «сметаны», принял душ, позавтракал — и бегом на электричку. Бегу и вдруг ловлю себя на мысли: что это я такой прыткий, пружинистый

стал, ведь час тому назад совсем «никакой» был? Неужели так глина подействовала? Честно говоря, я даже не понял, какая тут могла быть связь: принял глину внутрь, а болеть перестали кости?

И только недавно прочитал в книге Е.Н. Малий и В.Ч. Кобечинской «Голубые и белые глины в лечении и косметике», что главным компонентом глины является диоксид кремния. А кремний — основной микроэлемент, определяющий эластичность, гибкость соединительной ткани, сухожилий хрящей и др. Его дефицит в организме человека приводит ко многим серьезным заболеваниям. Получается, что я насытил организм кремнием, и проблема отпала.

Должен отметить, что глина — штука капризная. Важно соблюсти все правила ее «эксплуатации»: зарядить на солнце, исключить контакт с металлом, не нагревать, не оставлять аппликацию с глиной на теле на ночь, поскольку она три часа впитывает



негативную энергоинформацию, адсорбирует патологические шлаки, а следующие три часа возвращает все это обратно.

Поэтому оптимальное время глиняных аппликаций — 2-2,5 часа и 30-60 минут для ванны с глиной. После этого использованную порцию сырья следует выбросить.

Для лечения можно брать любую

глину, кроме желтой (она самая слабая): серую, голубую, зеленую, красную, коричневую и др.

И еще. При межпозвоночной грыже диска обязательна лечебная физкультура для укрепления мышечного корсета. А эффективность йоговских упражнений при болях в спине достигает 95%.

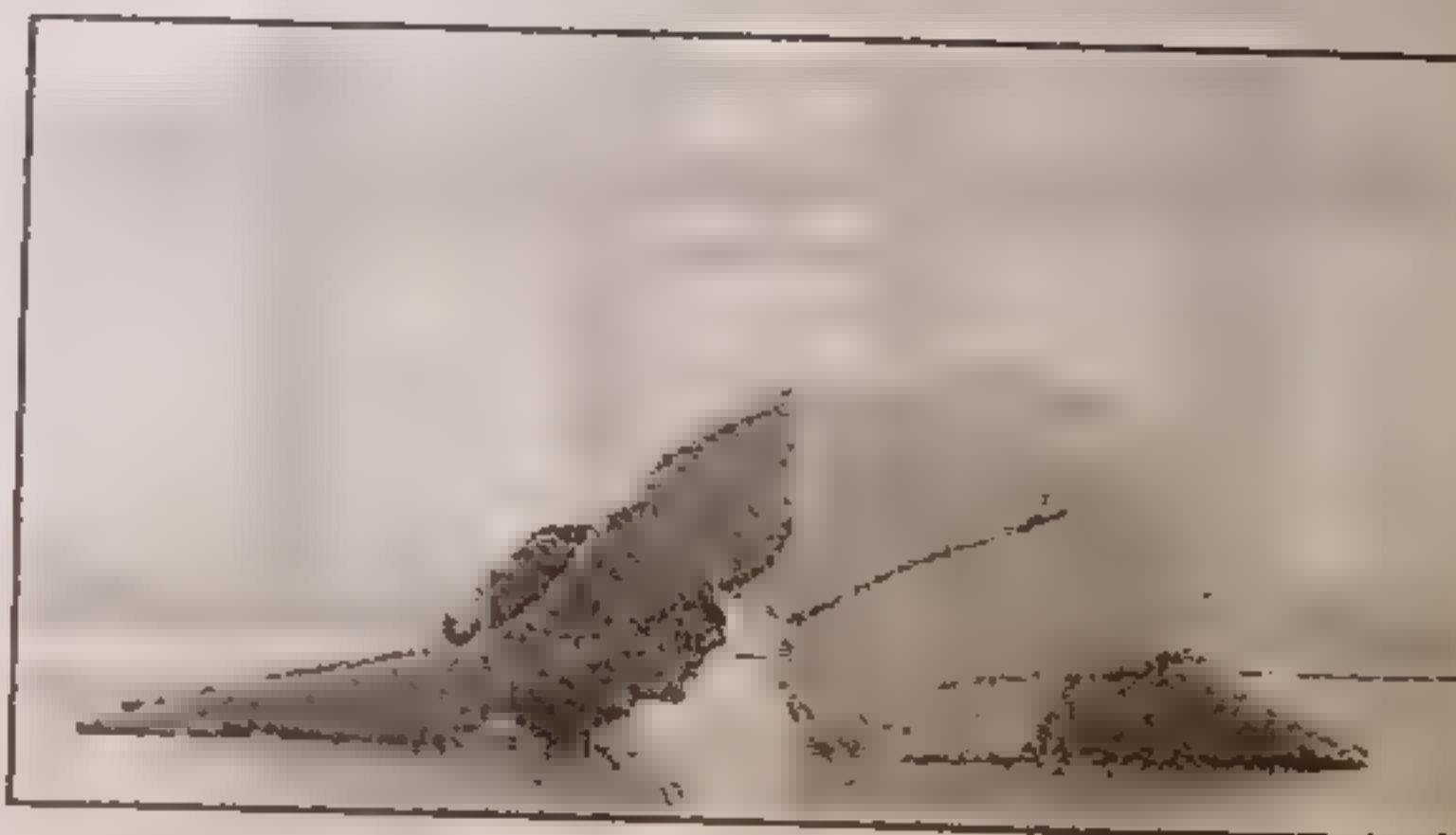
Игорь БЕЛЕНКО, г. Брянск

СКОЛИОЗ

Главная «пружина» нашего скелета

Оригинальной конструкцией, составляющей опору скелета, является наш позвоночник. Сотни связок и хрящевых прослоек делают его прочным и гибким.

Межпозвоночные связки создают надежную защиту спинному мозгу. Он не подвергается какому-либо механическому растяжению, давлению даже при самых невероятных изгибах позвоночника. Очень важна амортизация и для головы, покоящейся на позвоночнике, который называют еще позвоночной пружиной. Волнообразные изгибы обеспечивают ему упругость.



И тем не менее в результате длительного нарушения осанки возникают различные искривления позвоночника: лордоз (искривление выпуклостью вперед), кифоз (искривление выпуклостью назад), сколиоз (искривление выпуклостью в сторону). Усиление фи-

зиологических изгибов позвоночника в силу различных причин (сниженный мышечный тонус из-за отсутствия систематических занятий физкультурой, перенесенный ранее рахит, гипотрофия) приводит к развитию неправильной осанки.

Что делать при сколиозе

Наиболее частой деформацией позвоночника у детей и подростков является сколиоз (боковое искривление позвоночника). Тяжелыми и прогрессирующими считаются верхнегрудной и шейно-грудной сколиозы.

По тяжести деформации различают четыре степени болезни. Чрезвычайно важно распознать сколиоз как можно раньше, так как раннее и вовремя начатое лечение может предотвратить прогрессирование искривления.

Особенно внимательными должны быть родители к осанке ребенка в тот момент, когда у него наблюдается резкий скачок в росте.

Лечение заболевания 1 и 2 степени консервативное: лечебная гимнастика, массаж мышц спины, жесткая постель, электростимуляция мышц, иногда ношение корсета. При 3 и 4 степени сколиоза обязательным является ношение корсета, часто необходимо хирургическое вмешательство.

При сколиозе нельзя спать на рас-



кладушке, чтобы не провисал позвоночник, а также свернувшись клубочком на слишком мягкой постели. Кровать должна быть ровной и даже жесткой. При выраженных нарушениях осанки рекомендуется подкладывать под матрас дощатый щит.

Полезны ходьба на лыжах, катание на коньках, плавание и гребля веслами.

Противопоказаны резкие наклоны и повороты туловища, езда на велосипеде, прыжки и настольные игры.

Для исправления осанки надо регулярно заниматься лечебной физкультурой, включая упражнения на потягивание и распрямление тела с подниманием на носки, упражнения на равновесие на бревне, на скамейке, упражнения на балансирование веса (ношение предметов на голове). Все они укрепляют мышцы плечевого пояса, спины и живота, создают так называемый мышечный корсет. Надо только соблюдать при этом правильный режим нагрузки и отдыха.

Юрий АЛЕКСАНДРОВИЧ,
инструктор-методист
лечебной физкультуры,
г. Гродно



Поможет гимнастика

Однажды я затеял уборку в доме и захотел подвинуть шкаф. Ухватил его снизу за угол, резко дернул на себя, и вдруг — сильная боль в спине. Чуть дополз до кровати и лег. Мать вызвала «скорую». Сделали обезболивающий укол, отвезли в больницу.

Спустя месяц лечения самочувствие улучшилось, но осанка заметно нарушилась. Диагноз: сколиотическая болезнь (дугобразное искривление в области пояснично-крестцового отдела позвоночника).

Можно было получить группу инвалидности, но такая перспектива меня, 46-летнего мужчину, не устраивала.

Еще в больнице я понял, что за исправление позвоночника нужно браться самому. В справочнике «Лечебная физическая культура» под редакцией профессора В.А.Епифанова нашел комплекс лечебной гимнастики от сколиотической болезни. Прочитал, что если после травмы позвоночника и выписки из больницы прошло небольшое время и позвонки еще не успели сильно деформироваться и срастись между собой, есть шанс полностью выздороветь.

Стал заниматься гимнастикой каждый день. Для вытяжки позвоночника прибил под потолком железную трубу небольшого диаметра, получился неплохой турник. Постепенно наращивал число повторений того или иного упражнения, пока не чувствовал, что достаточно.

Главное — не спешить победить болезнь во что бы то ни стало. Неболь-

шие нагрузки пользы не дадут, но и большие могут привести к очередной травме. Во всем нужна мера и осторожность.

Спустя четыре месяца позвоночник выпрямился, но чтобы вдоль него создать прочный мышечный корсет, я еще столько же времени занимался лечебной физкультурой.

Травмы позвоночника бывают разными. И если с кем-нибудь случится беда, подобная моей, обращаться нужно в поликлинику по месту жительства, где врач или инструктор по лечебной физкультуре предложит комплекс упражнений, который вам больше подойдет. В крайнем случае, можно воспользоваться комплексом лечебной гимнастики В.А. Епифанова, который применяется в начальной стадии заболевания.

Лечебная гимнастика Епифанова

Перед началом занятий следует разогреть тело в душе или в ванне.

1. Основная стойка. Встав на носки, поднять руки вверх (вдох), опустить руки через стороны и вернуться в исходное положение (выдох). Выполнить это упражнение 6-8 раз.

2. Стоя, ноги на ширине плеч, гимнастическая палка на лопатках. Медленно наклонить туловище вперед, спина прямая (выдох), вернуться в исходное положение (вдох) — 6-8 раз.

3. Лежа на спине, руки вдоль туловища, ладони повернуты к полу, ноги

согнуты в коленях. Медленно поднять таз, опираясь на ладони, плечи, стопы (вдох), вернуться в исходное положение (выдох) — 6-8 раз.

4. Лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги, развести в стороны и свести вместе, опустить — 10-12 раз в среднем темпе.

5. Лежа на боку, выпуклой частью грудной клетки на валике, ноги разведены. Поднять руку вверх, коснуться ладонью пола за головой (вдох), опустить руку в исходное положение (выдох) — 8-10 раз.

6. Лежа на животе, рука на вогнутой стороне деформации вытянута вверх, другая согнута в локтевом суставе ладонью к полу. Оторвать верхнюю часть туловища от пола, вернуться в исходное положение — 10-12 раз в среднем темпе.

7. Лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, ладони к полу. Отвести ногу на выпуклой стороне деформации (при сколиозе поясничного отдела), привести ногу в исходное положение — в среднем темпе 10-12 раз.

8. Лежа на животе, кисти — на затылке, нога на выпуклой стороне деформации (при сколиозе поясничного отдела) отведена в сторону. Отвести локти назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох) — медленно 8-10 раз.

9. Лежа на боку на вогнутой стороне деформации. Поднять прямую ногу вверх, вернуться в исходное положение — в среднем темпе 8-10 раз.

10. Стоя на четвереньках, вытянуть руку на вогнутой стороне деформации грудного отдела вперед, одновремен-

но отвести противоположную ногу назад — 6-8 раз медленно.

11. Стоя, руки на поясе. Присесть на носках, спина прямая (выдох), вернуться в исходное положение (вдох) — 6-8 раз, медленно.

12. Заключительное упражнение. Стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам. Подняться на носках, руки вверх (вдох), вернуться в исходное положение (выдох) — 6-8 раз, медленно.

Висы на перекладине

К данному комплексу я добавил их с целью растяжения позвоночника. Исходное положение: вис на перекладине.

- Подтянуть ноги к туловищу, согнув в коленях — 5-7 раз, медленно.

- Поворачивать расслабленное тело попеременно, то влево, то вправо — 5-7 раз, медленно.

- Согнуть колени и повисеть на прямых руках не менее минуты, затем 10 минут отдохнуть.

Данные упражнения рекомендуется выполнять несколько раз в день и помнить, что занятия лечебной физкультурой не должны быть сопряжены с болью и особенно — с ее усилением. Допустимы некоторые болезненные ощущения, которые постепенно должны ослабевать.

После 2-3 занятий организм привыкает к нагрузкам, и выполнять этот комплекс будет легче.

В случае резкой боли (это сигнал опасности) занятия нужно прекратить и проконсультироваться с врачом.

Виктор ИВАНОВСКИЙ,
п. Краснолуки Витебской обл.

РАДИКУЛИТ

От болей в спине

Пояснично-крестцовый радикулит — наиболее распространенное заболевание позвоночника. «Радикула» в переводе с латинского обозначает «корешок». Заболевание возникает вследствие сдавления корешков спинномозговых нервов и проявляется в виде острой боли.

В период обострения больному прописывают постельный режим, жесткую кровать (под матрац подкладывают дощатый щит или фанеру), сухое тепло, а в дальнейшем при постепенном выздоровлении — лечебные массаж, гимнастику и ванны. Врачи при радикулите назначают обезболивающие, успокоительные, противовоспалительные и мочегонные препараты. А традиционная медицина — народные средства.

Снять боли во время приступа помогает сухое тепло. Больное место прогревают 3-5 раз в день синей лампой-рефлектором, горячим утюгом, солью, нагретой на сковороде, льняным семенем. Летом обжигают спину крапивой.

Постоянно держать поясницу в тепле помогает овечья или заячья шкурка. Некоторые больные носят овчину круглый год, даже летом. Избавлению от радикулита способствует медная проволока диаметром 2 мм, которой 2-3 раза обертывают талию.

В домашних условиях радикулит лечат, в основном, натираниями. Для этого используют спиртовые настойки перца красного жгучего, шляпок

мухомора красного, чеснока, хрена, гриба веселки, сморчка. К больному месту прикладывают кашицу редьки черной, свежие листья хрена, лопуха, капусты.

Хорошо помогают «бутерброды» с каштаном конским. Черный хлеб нарезают тонкими ломтиками, смазывают сливочным или камфорным маслом и посыпают мукой из плодов каштана (их измельчают в кофемолке вместе с коричневой кожурой). Прикладывают эти «бутерброды» масляной стороной к больному месту и обвязывают чем-нибудь теплым.

Согревающим действием обладает и резиновый клей. Его намазывают на лист чистой белой бумаги, другим листом накрывают и накладывают на больное место. Держат, сколько можно терпеть. Повторяют через день, но не более четырех раз.

На стадии выздоровления полезны баня-парилка с березовым веником, ванны с отварами овсяной соломы, травы полыни, побегов сосны и др. И радикулит отступит.

*Лидия НОВИЧИХИНА,
травовед-целитель,
г. Минск*

БОЛЕЗНЬ, ЧТО ХРЕНА БОИТСЯ

Когда учился в техникуме, послали нас на практику в Казахстан на ремонтный завод. На улице температура минус пятьдесят. Застудил спину так, что не мог ни повернуться, ни наклониться. Диагноз врач поставил сразу: радикулит. Назначил прогревания лампой с инфракрасным излучением.

После этого случая, стоило мне немного переохладиться, как тут же появлялся радикулит. Несколько раз лежал в больнице.

И дома лечился, чем только мог — прогревал спину утюгом, носил пояс из верблюжьей шерсти, натирался пчелиным и змеиным ядом, тигровой мазью и другими средствами. Помощь, конечно же, была, но избавиться от радикулита навсегда не получалось.

Один товарищ по несчастью, с которым мы вместе лежали в больнице в 1982 году, посоветовал лечиться хреном.

После выписки я сразу же решительно взялся за лечение. Накопал в огороде корней хрена, натер их на мелкой терке, рыхло заполнил полученной массой литровую банку, добавил 50 мл



самогона, три дня настаивал, помещивая содержимое 2-3 раза в день.

Потом накладывал хрен на чистую льняную ткань и закреплял в виде компресса на пояснице. Носил повязку, не снимая, по двое суток. Следил, чтобы хрен грел спину.

Делал так, пока весь хрен в банке не закончился (более двух недель). С тех пор радикулит меня больше не беспокоил.

*Иван РЫБЕНКО,
с. Солова Брянской обл.*

И НИКАКИХ ПРОБЛЕМ С ПОЯСНИЦЕЙ

Многим известно, какая это мучительная болезнь — радикулит. В народе ее еще называют «панской». Те, кто испытал на себе радикулитные боли, знает, сколь мучителен и долг путь к выздоровлению.

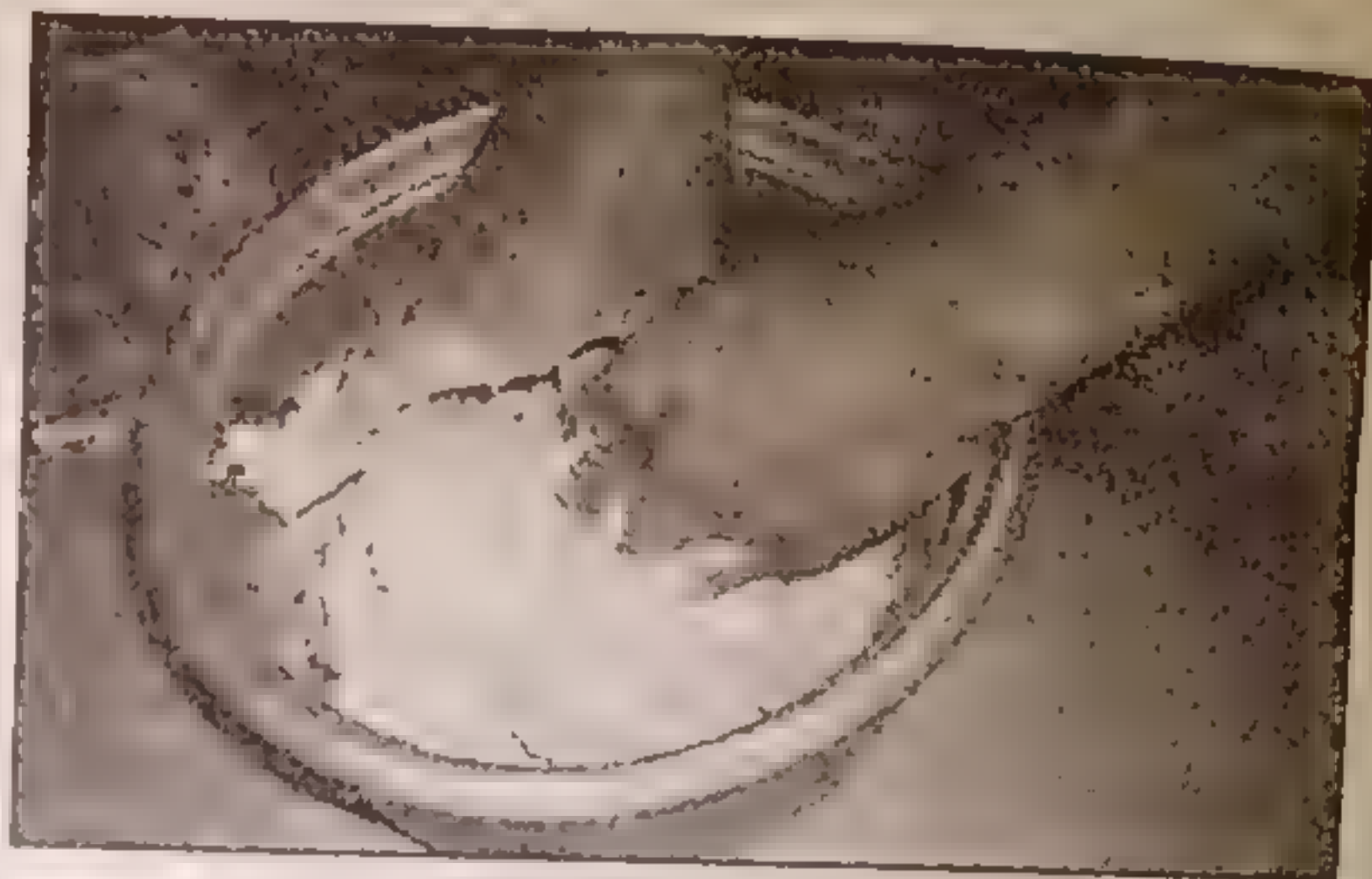
Однако есть и более щадящий метод, который не только избавляет от боли, но и полностью излечивает болезнь, в чем я убедился сам.

Нужно приготовить из ржаной муки грубого помола закваску теста (такую, как в былые времена делали хозяйки для выпечки хлеба в русской печи). Тесто должно быть вязким, как пластилин. Ничего страшного, если на нем появится плесень.

В аптеке купить настойку красного стручкового перца и перед сном натереть ею поясницу. Затем приложить к больному месту кислое тесто в виде лепешки, накрыть его полиэтиленом, а сверху на спину положить подушку.

Спустя некоторое время поясница начнет гореть и пощипывать, но нужно терпеть.

Время выдержки такого «компресса» не ограничено. Тесто менять каждый раз не нужно, оно пригодится и на все дальнейшие сеансы. После 5-6 таких процедур, я уверен, больной выздоровеет.



Хорошо помогает при радикулите и черная редька. Нужно очистить ее от кожуры и натереть на терке. Выложить кашицу редьки тонким слоем на одну половину лоскута из хлопчатобумажной или льняной ткани, а второй половиной прикрыть и приложить к больному месту. А далее — полиэтилен и теплая повязка. Держать, пока можно терпеть.

Редька оказывает медленное и глубокое прогревание.

Применять такие компрессы до полного выздоровления.

*Владимир СКОПЦОВ,
г. Гродно*

Горячая растирка

Много лет меня мучил радикулит. Лечилась в больнице, санаториях и дома, используя народные средства. И один рецепт мне помог.

В стеклянную баночку с плотной крышкой влить по 1 ст.л. скипидара (терпентинное масло), нашатырного спирта, уксусной кислоты (ее вливать в последнюю очередь) и белок одного куриного яйца. Все перемешать. Над баночкой сразу появится пар, и она станет нагреваться. Накрыть крыш-

кой, пусть остывает.

Натирать спину ежедневно на ночь 7-10 дней независимо от боли и обвязываться теплым платком.

Средство помогает также при заболеваниях суставов.

*Раиса КОРНЕЕВА,
г. Рославль Смоленской обл.*

Средство от «жестокого» радикулита

27

В 2001 году я две недели лежала с «жестоким» радикулитом. Нашла в газете интересный рецепт, «обещающий» уговорить болезнь за два часа. Подкупало то, что для лечения всего-то и надо — нутряной свиной жир и нашатырный спирт.

Сделала все, как советовал автор заметки: разогрела до жидкого состояния 50 г свиного жира и добавила в него 8-10 мл нашатырного спирта. Жир тут же начал сворачиваться, преобразуясь в кристаллы. Скоренько опустила в него заранее приготовленный кусок марли в три сложения и не очень горячим положила на больное место. Сверху прикрыла фольгой (можно компрессной бумагой, полиэтиленом), обвязала теплой шерстяной тканью и стала прогревать компресс, лежа на печи.

Что интересно: пока греешь спину, ощущается легкое пощипывание в области боли, а прекращаешь — чув-

ствуется холодок. Если же возникает жжение, пусть даже и терпимое, компресс надо срочно снимать, иначе будет ожог.

Нельзя во время такого лечения спать. Если вы не уверены в себе, попросите кого-либо из родных, чтобы проследили за вашим «поведением» в этот ответственный момент.

Помнится, я тогда сделала два компресса через день. После второго встала и пошла, как ни в чем не бывало. С тех пор я еще раз воспользовалась этим рецептом. И всегда советую его своим знакомым.

*Людмила ЧЕЛОНОВА,
врач, г. Шуя Ивановской обл.*

Помогает соленый мед

От приступов радикулита я спасаюсь соленым... медом. В 0,5 ст. жидкого меда добавляю 1 ч.л. поваренной соли, размешиваю, смазываю вечером больную поясницу, укутываюсь и лежу.

Повторяю эту процедуру несколько раз, пока радикулит не отступит.

*Лидия КОРГУН,
пос. Сибирцево Приморского края*



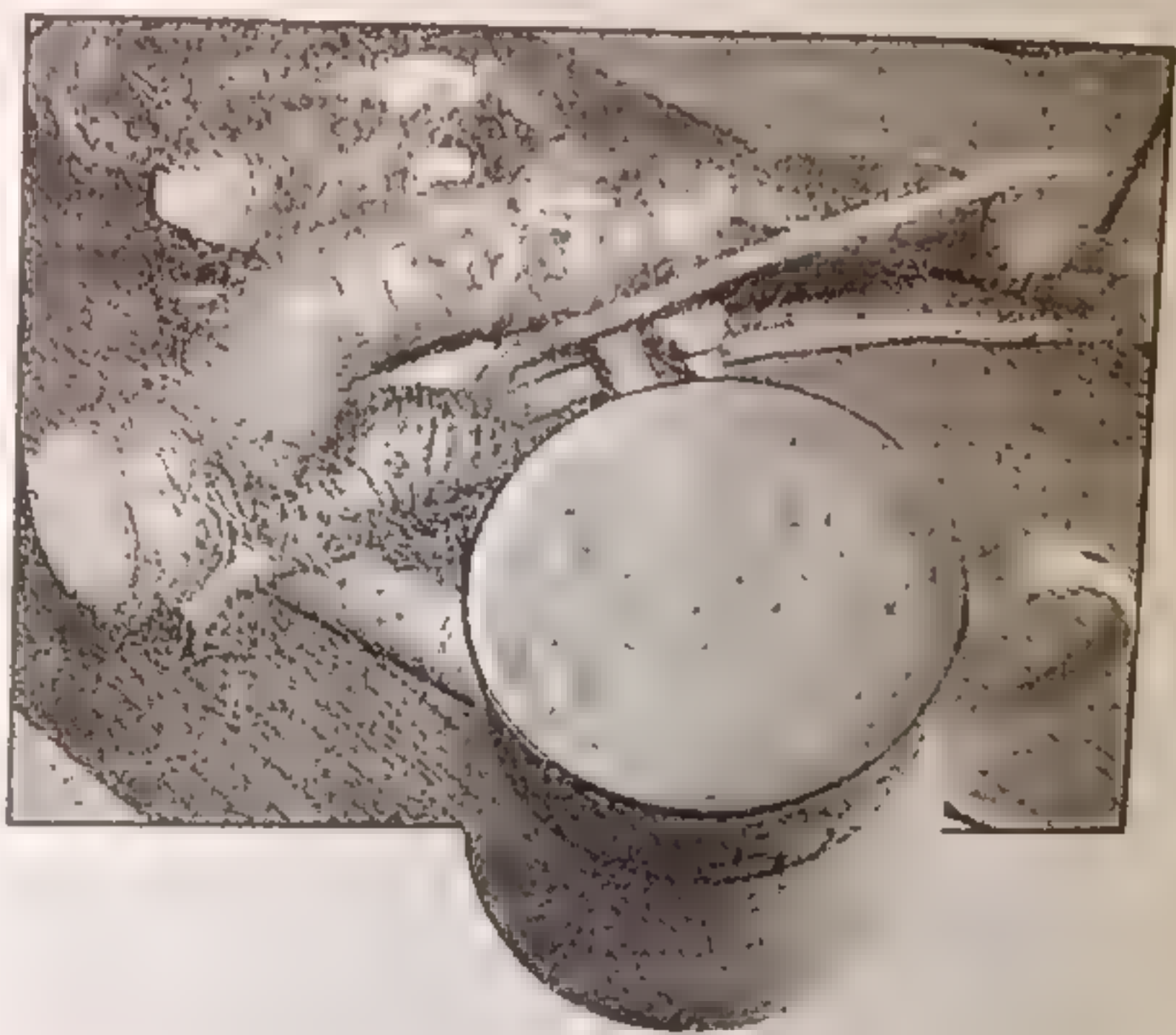
Скверная болезнь

Сначала у меня был радикулит — очень скверная болезнь. Потом ногу так свело и закрутило, что на ступеньку не поднять. К первому диагнозу добавилось еще и воспаление седалищного нерва (ишиас).

Радикулит лечила корнем хрена. Натягивала на мясорубку чистый полиэтиленовый пакет, привязывала его бечевкой, чтобы исключить раздражающий запах хрена и слезы. Пропущенные через мясорубку корни смешивала с небольшим количеством кислого молока.

Чтобы не было ожога, сначала смазывала поясницу пихтовым или любым другим растительным маслом. На полиэтилен с марлей в несколько слоев наносила кашицу хрена с кислым молоком и прикладывала к спине. Обвязывалась теплым шарфом и — под одеяло.

Еще втирала в область боли вьетнамский бальзам «Звездочка». И так за



полтора месяца избавилась от сильных невралгических болей.

*Людмила БОГАЧКОВА,
п. Нижний Архыз, Карачаево-Черкесия*

На эффективность рецепт проверен

Как-то осенью мужа прихватил радикулит. Нашла подходящий рецепт в энциклопедии народной медицины и приготовила все необходимые компоненты.

Нужно 100 г сосновой живицы, 30-40 г пчелиного воска, 40 г репейного масла, горсть клейких молоденьких березовых листочков (взяла сухие ли-

стья, которые заготовила впрок ранней весной), щепотку шишек хмеля, стручок жгучего перца, пять каштанов и камфорное масло.

Банку с живицей и воском поставила на водяную баню и держала на малом огне до тех пор, пока ее содержимое не превратилось в однородную массу. Влила репейное масло и, про-

должая нагревать, помешивала еще 15 минут.

Свежесобранные каштаны натерла на мелкой терке и добавила камфорное масло (столько, чтобы смесь стала густой).

Из всех компонентов нужно сделать многослойный компресс. Поверх компрессной бумаги положила чистую ткань, насыпала на нее тонким слоем смесь измельченных березовых листьев, шишек хмеля и жгучего перца. Затем нанесла 1 ст.л. смеси каштана с камфорным маслом, а сверху равно-

мерно полила смесью живицы, воска и репейного масла (5-6 ст.л.).

Все это накрыла марлей и «опрокинула» мужу на спину живицей к телу. Чтобы компресс не сползал, натянула эластичный корсет и обвязала теплым шарфом.

Двое суток муж компресс не снимал. Затем принял ванну с 1 кг соли и ароматическими травами и повторил лечение. После двух таких компрессов и двух ванн радикулит от него отстал.

*Любовь ОСИПИК,
г. Барановичи*

«Охочусь» на мухоморы

Каждый год в сезон сбора грибов я стараюсь заготовить впрок средство от радикулита, полиартрита, ревматизма, болей в суставах (да мало ли что может случиться).

Собираю шляпки красных мухоморов, очищаю от мусора и земли, но не мою (этого делать нельзя, чтобы не испортить настойку).

Плотно заполняю ими трехлитровую банку, обвязываю полиэтиленом и на 40 дней закапываю в землю на глубину 70 см. (Если такой возможности нет, можно обернуть банку черной бумагой и поставить в прохладное место).

Спустя 40 дней банку достаю, содержимое процеживаю через сито или марлю. Получается 250-300 мл сока. Смешиваю его 1:1 с водкой, хорошенько взбалтываю и держу еще неделю в прохладном месте. Растирка готова!

*Валентина ХОМИЧЕНКО,
г. Барановичи*



Простое и доступное лечение

Более семи лет меня беспокоил радикулит, сильно болела спина. Еще не так давно весну и осень вынуждена была проводить в больнице, пока не узнала от знакомой травницы один рецепт, который стал настоящим спасением.

Ранней весной в лесу на сырых и влажных почвах растет папоротник мужской, или щитовник. У меня он растет в огороде.

Как только появляются небольшие закрученные листья, я их срезаю ножом, перебираю, измельчаю и плотно укладываю в литровую или поллитровую стеклянную банку и доверху заливаю оливковым маслом (или любым растительным рафинированным). Закрываю полиэтиленовой крышкой и на водяной бане на малом огне держу 40-50 мин., затем процеживаю.

Масло папоротника храню в холодильнике и использую при болях в спине (втираю его в больные места).

Молодые листья, собранные ран-



ней весной, можно высушить и сложить в банку, а масло сделать позже.

Тамара ПАНИВА,
г. Жлобин

И на радикулит есть управа

С этим заболеванием я впервые столкнулся в прошлом году. Жена купила в аптеке радикулин В. Дикуля на основе пчелиного яда, мумие и растительных экстрактов и втирала его в область боли.

Позже мне подсказали другое действенное средство — настойку плодов каштана конского. 100 г зрелых плодов

каштана измельчал, заливал 0,5 л водки и настаивал три недели в темном месте, периодически взбалтывая.

И когда приступы боли атаковали меня, супруга натирала мне спину этим средством вечером перед сном.

Днем для повышения энергетики организма я постоянно носил в кармане пиджака и брюк плоды каштана,

иногда массировал ими ладони.

Более серьезно стал относиться к лечебной физкультуре. Ежедневно выполнял физические упражнения — потягивался при пробуждении, выгибая спину, как кошка, или как собака, вытягивал вперед руки и прогибал позвоночник по максимуму, прижимаясь грудью к полу.

Также пришлось изменить рацион в пользу растительной пищи с включением свежих фруктов и овощей, хлеба из

отрубей, кисломолочных продуктов — нежирного творога, кефира и др.

Стал чаще пить фиточаи с листьями черной смородины, малины, крыжовника, земляники, вишни. Благодаря такой диете сбросил пять лишних килограммов.

Старался не доводить себя до изнеможения, чередуя умеренный физический труд с отдыхом. В результате почти забыл о радикулите.

Сергей БАРСУКОВ, г. Могилев

И ДРУГИЕ БОЛЕЗНИ ПОЗВОНОЧНИКА Средства, проверенные временем

Для борьбы с остеопорозом официальная медицина применяет самые современные препараты, восполняющие дефицит кальция, фосфора, кремния и других жизненно важных микроэлементов, восстанавливающих прочность костей. А народная медицина — свои, проверенные временем средства.

Потеря кальция костями — процесс медленный, длящийся годами, но он неизбежен. Наши кости стареют вместе с нами. Для предотвращения их переломов, искривлений и «усадки» позвоночника нужно ежедневно обогащать рацион питания продуктами с богатым содержанием кальция.

При этом, как утверждают ученые Санкт-Петербурга, кальций лучше усваивается вечером после 19 часов, а ночью вымывается из костей, если в крови его недостаточно. Препараты кальция (плюс витамин D₃) принимают во время еды, запивая большим количеством воды (а при пониженной кислотности — кислым соком).

«Таежная соль» — один из рецептов народной медицины, который при регулярном применении уже через неделю дает свои результаты.

Десять частей обычной поваренной соли тщательно смешивают с одной частью сухого аптечного гипса и употребляют как обычную соль. На 1 кг такой смеси можно добавить каплю настойки йода. И тогда у вас будет йодированная соль.

Для ликвидации дефицита фосфора в организме, а также для скорейшего срастания костей при переломах народы Севера (поморы) подолгу (по 5-7 часов) вываривали в глиняных горшках (но не в металлической посуде) кости копытных животных (лосей, оленей, коров). Пили навар в горячем виде по стакану в день на голодный желудок или ели в виде холодца через час после завтрака. Такой же холодец варили и из рыбьих костей.

Не менее важно присутствие кремния. Ученые утверждают, что в месте перелома кости кремния концентрируется в 50 раз больше, чем в других частях скелета. К тому же без достаточного количества кремния в организме плохо усваивается кальций. Поэтому ударные дозы последнего при недостатке кремния могут оказаться малоэффективными.

Кремнием богаты корни окопника; трава хвоща, горца птичьего (спорыш), мать-и-мачехи, медуницы, тысячелистника, крапивы и др.

Так, прием водного настоя из корней окопника способствует быстрому срастанию перелома, восстановлению надкостницы, резко

снижает риск воспалений и осложнений.

1 ст.л. сухих измельченных корней заливают 1 ст. кипятка, но не кипятят, а настаивают 4-6 часов в духовке, термосе, или укутав в одеяло, затем процеживают.

Пьют по 1 ст.л. шесть раз в день до еды, а также используют в виде теплых компрессов из настоя окопника, которые накладывают на область рядом с переломом.

А хвощ полевой, эту жесткую травяную елочку, богатую кремниевой кислотой, можно заваривать как чай и пить регулярно для улучшения обмена веществ. Но для более полного извлечения кремния лучше прокипятить траву на малом огне 10 минут и, процедив, пить по 2-3 стакана в день при переломах костей.

Народная медицина Востока широко использует при переломах костей природное средство мумие: по 0,2 г за два часа до еды утром и на ночь, запивать водой, чаем, молоком. Курс лечения — 10 дней.

При переломе позвоночника нужно пить по 20 мл 2%-ного раствора мумие утром и вечером за час до еды, а также на ночь.

Еще один микроэлемент, весьма важный при лечении остеопороза, — медь. Народные целители при переломах дают больному на кончике ножа (0,3 г) порошок красной меди (опилки старинных медных монет). Запивать его нужно водой или молоком.

Александр ЛЕЩЕНКО,
врач,
г. Жлобин

Позвоночные болезни

Проблемы позвоночника беспокоят многих людей. Об этом наша беседа с заведующим ортопедическим отделением Могилевской центральной больницы, врачом высшей категории Виктором Сергеевичем КЛОЧКОВЫМ.

— Насколько опасна грыжа Шморля, и чем она отличается от межпозвоночной грыжи?

— Грыжа Шморля — один из признаков остеохондроза. При рентгенографии поясничного отдела позвоночника ее обнаруживают примерно в 60% случаев. Протекает бессимптомно и болевого синдрома не вызывает. Поэтому и специального лечения не требуется.

Боль в спине возникает в результате компрессии (сдавления) нервного корешка при грыже межпозвоночного диска. На устранение этой боли и должно быть направлено лечение.

Волновать читателя должен остеохондроз, а не грыжа Шморля. Вылечить запущенный остеохондроз — не легкая задача.

Наилучшие результаты дают мочегонные, потогонные и противовоспалительные травы. Например, потогонному эффекту способствует настойка корней сабельника, чай с малиновым вареньем и 1-2 ст.л. водки, чай с липовым цветом.

Мочегонный эффект достигается с помощью листьев березы, брусники, толокнянки, цветков василька, травы ортосифона (почечный чай), пол-палы, редьки, репы, свеклы, огурцов, некоторых других трав и овощей.

При остеохондрозе и грыже диска полезны любые упражнения, лежа на

животе. Качать пресс нежелательно, так как повышается нагрузка на межпозвоночные диски.

— Расскажите, пожалуйста, о болезни Бехтерева и способах ее лечения.

— Первым, кто еще в 1892 году описал «бамбуковый позвоночник» как отдельное заболевание, был русский врач Владимир Михайлович Бехтерев. С тех пор анкилозирующий спондилоартрит (системное хроническое прогрессирующее заболевание позвоночника и суставов) называют его именем — болезнью Бехтерева. Ей подвержены преимущественно молодые мужчины от 15 до 30 лет. Самое важное — вовремя распознать эту болезнь и задержать ее развитие на ранней стадии.

В отличие от радикулита, ишиаса, остеохондроза и других позвоночных недугов боли и скованность в позвоночнике появляются ночью. И это мешает спать. Помаявшись час-два, приходится вставать и разминать спину. Несколько наклонов, поворотов в стороны, и вроде бы стало легче. А утром уже ничего не болит, и молодой человек забывает о бессонной ночи.

Хотя этот первый сигнал тревоги должен насторожить, натолкнуть на мысль обратиться к врачу и пройти обследование позвоночника.

Лечение болезни Бехтерева — удел

ревматологов. Все их усилия направлены на снятие воспалительного процесса, напряжения мышц и на устранение боли. Назначают различные нестероидные противовоспалительные препараты, сосудистые, гормональные, препараты золота, которые тормозят активность процесса.

Главная задача врача — помочь устранить тугоподвижность позвоночника и тем самым сохранить его функцию. Человека с запущенной стадией болезни можно сразу отличить по типичной осанке. Туловище у него наклонено вперед, голова вытянута вперед («поза просителя»). Повороты головы ограничены. Больной с трудом может согнуться, потому что позвоночник скован и по внешнему виду напоминает бамбуковую палку.

Важное значение в комплексной терапии имеют пять моментов: медикаментозная терапия (ее назначает врач); лечебная физкультура (особенно важны упражнения лежа); фитотерапия, направленная на укрепление иммунитета; физиопроцедуры (ультразвук, электро- и магнитотерапия, иглорефлексотерапия, водные процедуры); массаж. Хирургическое лечение позвоночника не применяется.

— **Говорят, что в таких случаях помогает медицинская желчь.**

— При спондилоартрите, спондилоартрозе, спондилезе весьма успешно используют в виде компрессов желчь медицинскую консервированную. Смачивают ею марлевую салфетку, покрывают компрессной бумагой, утепляют и фиксируют повязкой. Компресс держат целые сутки, затем меняют. Курс лечения — от 6 до 30 дней. Побочных

явлений обычно не наблюдается.

Противопоказания к применению — лимфадениты, гнойничковые и другие заболевания кожи.

— **Некоторых людей беспокоят боли в позвоночнике, «круглая спина», сутулость. В таких случаях врачи ставят диагноз «кифоз». Насколько это серьезное заболевание и чем чревато, если его не лечить?**

— Сутулость не всегда означает кифоз. Кифоз — это появление грубых изменений в позвоночнике, а они возможны вследствие перенесенной хондродистрофии. И тогда тела позвонков могут замкнуться, срастись по передней поверхности, допустим, в грудном отделе. Этот костный блок будет мешать росту позвонков в высоту спереди, а сзади позвонки будут разрастаться, формируя дугообразный позвоночник.

Кифоз — прогрессирующее заболевание. Очень важно его вовремя распознать и постараться приостановить процесс. Помогут в этом гимнастика, массаж, лечебная физкультура, езда на велосипеде, плавание, а также простая стойка у стены: прижать к стене голову и пятки и стоять в таком положении полчаса-час и более — сколько выдержишь. Или лежать на животе, подняв верхний отдел грудной клетки и ноги кверху, и качаться как пресс-папье.

Лечение кифоза только консервативное. Все зависит от упорства и желания лечиться самого больного. Иначе он будет страдать болями в поясничном и грудном отделах позвоночника, а болезнь — прогрессировать.

Беседовала Валентина ЗАПЕКИНА

От «скрипучего» недуга — агава

Некоторые заболевания трудно поддаются лечению и годами мучают людей. Я имею в виду спондилез — ограничение подвижности по причине отложения солей и дистрофических изменений в области шейно-грудного отдела позвоночника, сопровождаемое сильными болями, онемением пальцев рук, повышенным давлением.

Люди зачастую подолгу не придают этому значения, просто пьют таблетки от головной боли. А болезнь, между тем, прогрессирует. И без настойки агавы

трудно справиться с этим недугом.

100 г свежих измельченных листьев залить 0,5 л водки, настоять 21 день в темном месте, процедить. Кроме аппликаций и растираний, настойку агавы следует также пить строго по 10 капель на 50 мл воды за 15-20 мин. до еды 2-3 раза в день. Курс лечения — месяц.

При наружном применении может возникнуть жжение кожи, но оно быстро проходит.

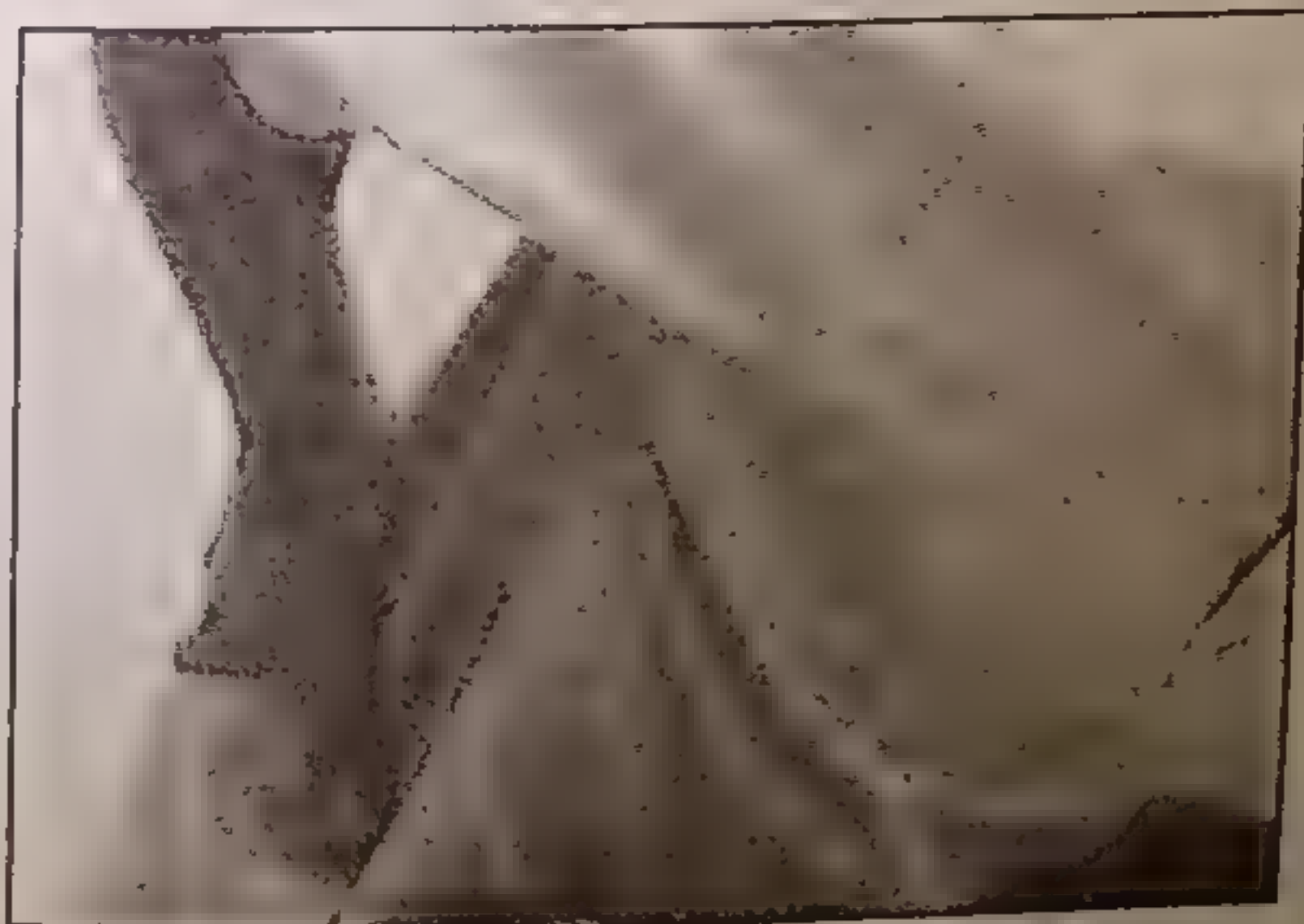
*Валентина ОЛЕФИРЕНКО,
целитель, травница, г. Майкоп*

При прострелах в спине

Они частенько возникают у человека, страдающего пояснично-крестцовым радикулитом, и проявляются в виде внезапной боли при подъеме тяжестей, неловком повороте туловища, резком движении. Этот рефлекторный синдром называется люмбаго. Он вызывает ограничение подвижности в поясничном отделе позвоночника.

При таких прострелах хорошо снимает боли настой молодых побегов багульника, травы спорыша, донника, крапивы, мяты, хвоща, чистотела, корня лопуха и листьев эвкалипта, взятых в равных частях.

2 ст.л. сбора залить 0,5 л кипятка, настоять ночь в термосе, процедить.



Пить по 1/3-1/4 ст. 3-4 раза в день. Рецепт проверен и одобрен моим родственником.

*Юлия БАТУРИНА,
медсестра, г. Днепрпетровск*

Лечение должно быть комплексным

Хочу поделиться рецептами лечения таких распространенных заболеваний, как ревматизм, остеохондроз, межпозвоночные грыжи, артрит и полиартрит.

Как и многих немолодых людей, остеохондроз коснулся и меня. А после добавилась и межпозвоночная грыжа. Тот, кто имеет такие заболевания, знает, что это — настоящее испытание.

Осознав, что медикаментозное лечение не помогает, я вплотную занялась народной медициной. Начала искать помощь в лекарственных растениях. И нашла. Правда, не сразу. Ими оказались фитолакка американская (лаконос) и окопник (костолом).

Лечилась я более трех месяцев. Главное в лечении — втирание настойки лаконоса в межпозвоночные диски и только потом растирание и компрессы на больное место или межпозвоночную грыжу. А перед началом лечения делала чистку организма.

Способов очистки много. Самый простой и приятный — соки и вода. Утром натощак выпейте стакан сока наполовину с водой, лучше, если это будет сок из двух лимонов. Потом пейте смесь других соков с водой (яблочный, морковный, свекольный, смородиновый) через час по стакану. Есть ничего не нужно.

На следующий день, если чувствуете себя хорошо, можно все повторить. Если же ощущаете слабость, головокружение, начинайте есть. Ни в ко-

ем случае ничего жирного, соленого, сладкого, жареного. Через несколько дней у вас исчезнут боли в суставах, голове, внутренних органах, появится легкость во всем теле, вы похудеете.

Попробуйте теперь соответственно отрегулировать свое питание: сделайте так, чтобы в дневном рационе было много овощей, фруктов, кисломолочных продуктов и совсем мало таких, что создают в организме запасы шлаков — в частности, жареных блюд, жиров, пирожков, пирожных.

Лечение суставов, остеохондроза, межпозвоночных грыж обязательно должно быть комплексным, включающим не только чистку организма, но и нормализацию обмена веществ, а также витаминотерапию и снижение веса.

Следует отказаться от наваристых супов (особенно опасных для суставов), желательно есть больше рыбы, отварного мяса, хлеб из муки грубого помола, крупы и побольше овощей и фруктов.

Опасна задержка стула — здесь могут чернослив, свекла и тыква.

Также до и во время лечения полезно пить настои травы хвоща полевого, золотой розги, таволги и другие.

Большую помощь в лечении остео-

хондроза оказывают семена петрушки.

Отвар. 3 ч.л. семян залить 300 мл кипятка и 10 мин. кипятить на очень слабом огне. Процедить и пить по 1 ст.л. три раза в день (в любое время, лучше между приемами пищи).

Настой травы и корней петрушки: 10 г измельченного сырья залить 1 ст. крутого кипятка, настоять 20-30 мин. Процедить и пить по 0,5 ст. 3 раза в день.

Затем следует растворять соли, снимать напряжение мышц. В этом эффективно помогает настойка фитолакки американской (лаконоса), но лучше, если ее использовать с вытяжками адамова корня, маклюры, каштана, золотого уса, акации белой, индийского лука.

Настойку втирать в область позвоночника (от копчика до шеи, т.е. снизу вверх) ежедневно в течение 10 дней по 5-7 минут. Лучше на ночь, а после обязательно шерстяное обертывание больного сустава или места грыжи.

Затем сделать перерыв на три дня и продолжить лечение остеохондроза и межпозвоночных грыж смесью настоек окопника и лаконоса (1:1). Такой «совместной» настойкой делать компрессы 10 дней — 5 раз через день.

И так повторять втирания и компрессы до получения хорошего результата. При межпозвоночной грыже надо пить настойку окопника и делать с ней компрессы. Лечение по продолжительности у всех разное, но не менее трех месяцев.

При лечении остеопороза, межпозвоночной грыжи, переломов при-

меняют настойку окопника внутрь и наружно, а при невритах и невралгиях — только наружно. Окопник снимает воспалительные процессы, и с хорошими показателями его применяют при любой костно-суставной патологии.

Настойка. 30 г сухого или 100 г свежего корня окопника залить 0,5 л водки, настоять 15-20 дней, обязательно взбалтывая через день. Процедить и принимать по 20-30 капель на 30 мл воды три раза в день за 30 мин. до еды. Эту настойку использовать и для растираний.

Лечебным является 3-8-летний корень лаконоса. Спиртовая настойка его обладает противовоспалительным, рассасывающим и обезболивающим свойствами. Такая настойка избирательно действует на лимфатические узлы, опорно-двигательную систему.

Ее применяют для растираний и компрессов при радикулите, остеохондрозе, онемении конечностей, а также при вывихах, ушибах, для рассасывания уплотнений, шпор и межпозвоночной грыжи.

Настойка для втираний, растираний и компрессов. 200 г свежего корня лаконоса мелко порезать и залить 0,5 л 70-градусного спирта. Тем, у кого нет аллергии, хорошо добавить 10 г прополиса и, плотно закрыв банку, настаивать в темном месте 14 дней. Затем процедить, и настойка готова к применению (наружно).

А вот тем, кого мучают боли в суставах, пухнут колени или болит спина, следует полечиться адамовым корнем (тамус, переступень черный).

Адамов корень — «знаменитое» лекарственное растение народной медицины Кавказа. Наиболее широкое его применение — наружное. Он лечит ревматическое воспаление суставов, радикулит и ишиас (невралгию седалищного нерва), подагру, невралгические боли, опухоли в суставах, связанные с подагрой и ревматизмом.

Настойка. 200 г свежего или 100 г сухого корня залить 0,5 л водки, настоять 10-14 дней, процедить, и настойка готова для наружного применения.

Алоказия (арма) — это довольно редкое растение. В народной медицине ее применяют при лечении артрита, полиартрита, подагры, ревматизма, а также при сильных ушибах, переломах, шпорах и наростах.

Спиртовая настойка алоказии обладает противовоспалительным, рассасывающим, болеутоляющим и ранозаживляющим действиями.

Ее готовят только из свежего сырья (1 лист на 100 мл 70-градусного спирта, настаивать 10 дней). Эффективно применяют наружно при болях в суставах, отеках, при артрите и полиартрите, шпорах и наростах. В виде растираний, примочек и смазываний больных мест. Она снимает также боли невралгического характера.

При полиартрите, подагре, ишиасе, остеохондрозе, межпозвоночных, суставных и других видах грыж и ревматизме эффективно применяют настойку и мазь маклюры (адамово яблоко).

Настойку маклюры готовят из свежих мелко измельченных плодов на

50-градусном спирту в соотношении 1:3. Настаивают ее от 30 дней до года в темном месте.

При лечении позвоночной, паховой, суставной и других видов грыж делают втирания и растирания настойкой 3-4 раза в день без сильных надавливаний. После обязательно шерстяное обертывание, укутывание.

В период лечения настойкой и мазью маклюры нужно исключить спиртные напитки, антибиотики и ядовитые настойки. Противопоказание: сахарный диабет.

Буду рада, если эти рецепты кому-

Мазь из маклюры. Свежее свиное сало перетапливают в смалец. Кладут его слоем 1,5 см на дно банки. Плоды маклюры нарезают дольками 1 см или менее и выкладывают их в банке слоем 1,5 см. Чередую слои, заполняют банку доверху. Последний слой — смалец.

Крышку закрывают тестом по бокам и ставят на 24 часа в духовку или водяную баню на очень малый огонь, чтобы не шипело и не кипело. Затем отцеживают в банку так, чтобы сверху не было воздуха, плотно закрывают и хранят в темноте на холоде.

Перед использованием чайную ложку разогревают на огне и зачерпывают ею маленький кусочек мази.

Ее втирают также вместе с витамином А и рыбьим жиром в позвоночник при остеохондрозе, дисковых грыжах, изнашивании позвонков.

либо помогут. Ищите эти растения, полезные для вашего здоровья.

Валентина ОЛЕФИРЕНКО,
целитель, травник,
г. Майкоп

ДОМ И Я В НЕМ
 № 1 (24), 2009 г.
 Шеф-редактор
Татьяна САНЧУК

Редактор
 Светлана ГОНЧАРОВА
 Составитель
 Светлана ВАЛЕКИНА
 Верстка
 Ольга ЛОГОВСКОГО
 Корректор
 Наталья БАЯКОВСКАЯ
 Приемная
 тел./факс
**(8-10-375-222)
 32-71-36**

Учредитель и издатель
**ООО «Издательский
 дом Толока»**
 Свидетельство о регистрации СМИ
 ПИ № ФС77-21176
 от 18.04.2006
 Физическое лицо, осуществляющее
 деятельность по предоставлению
 информации в печатном издании
 в соответствии с законодательством
 Российской Федерации
 о средствах массовой информации

Адрес редакции:
 214000 - Смоленск
 ул. Тенишевой д. 4 А
 Тел. (8-4812)
 64-75-65, 64-75-64
 Тел./факс 64-75-47
 sanchuk@smolensk.toloka.com

Для писем:
 214000 г. Смоленск
 Граничанин, а/я 488
 www.toloka.com

Юридический адрес:
 214006 г. Смоленск
 ул. Октябрьской
 революции, д. 6
 Редактор-администратор —
 ООО «Толока»
 в России
 Тел. (8-4812) 61-19-90
 61-19-80, 64-75-35
 E-mail:
 o@tolokasmolensk.toloka.com

Цена свободная
 Подписан в печать
 09.06.2009 г.
 Время подписания
 в печать — 16.00
 Отпечатан в ООО
 «Веско»
 633000 Ч. Новороссийск
 ул. Косыгина д. 13
 Тираж 155250 экз
 Заказ № 64502
 Свидетельство о регистрации
 средства массовой информации
 от 18.04.2006

Уважаемые читатели!

В 2009 году увидят свет спецвыпуски, касающиеся здоровья.
«ЛЕЧИМ БОЛЕЗНИ НОГ»
 (в продаже с 11 августа).
 В нем вы найдете самую разнообразную информацию о лечении народными методами различных заболеваний: от шпор, мозолей и трещин на пятках до таких серьезных недугов, как остеопороз, остеохондроз, коксартроз и т.п. Если вы хотите, чтобы ваша походка была легкой, — не пропустите этот спецвыпуск!

«ЗУБКИ КАК ЖЕМЧУЖИНЫ»

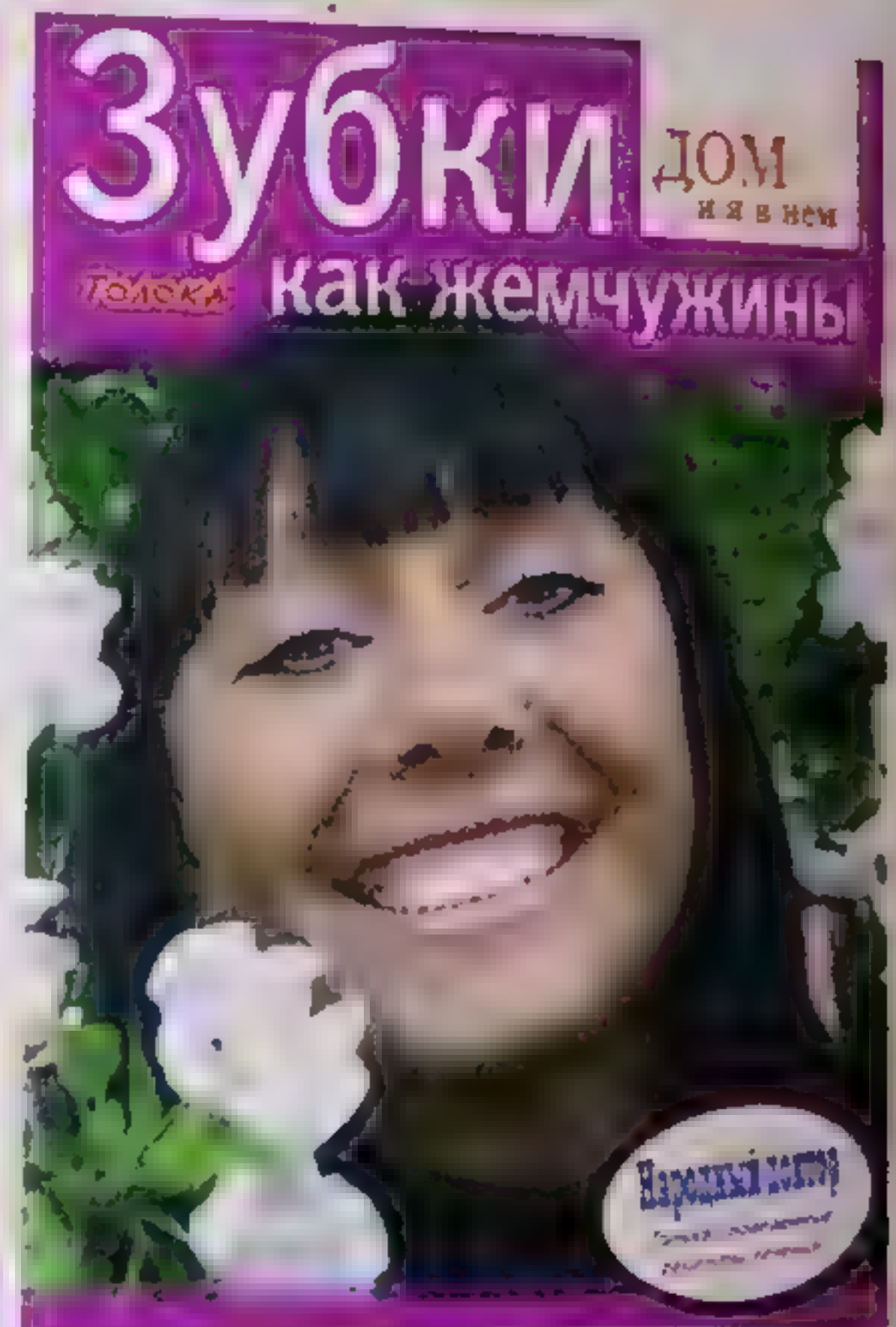
(в продаже с 8 сентября).

Знаете ли вы, что значит чистить зубы правильно? И какая зубная щетка нужна вашим зубам? Что следует знать о зубной пасте и других гигиенических принадлежностях? Какая пища способствует сохранению здоровых зубов? Об этом, а также обо всех тонкостях современного протезирования, народных методах лечения пародонтоза и других распространенных заболеваний зубов и десен читайте в данном спецвыпуске.

«ОКАЗЫВАЕМ ПЕРВУЮ ПОМОЩЬ»

(в продаже с 1 декабря).

Нередко возникают ситуации, когда человеку рядом с нами срочно требуется помощь, и от того, насколько правильными и оперативными будут наши действия, вполне может зависеть его жизнь. Данный спецвыпуск — краткое пособие по оказанию первой помощи в кризисных ситуациях.



Кухонька

Михалыча

Тема

№ 3 (19)

Март 2007 г.



Яичный Калейдоскоп



ГОТОВИМСЯ
К ПАСХЕ

ИСТОРИЯ
О ГОТОЛЕ-
МОГОЛЕ

ДЕШЕВО
И ВКУСНО

Здравствуй, весна, солнце и Пасха!

Вот уже витает в воздухе приятный запах весны. Да-да, именно запах! Никакая пора года не пахнет так ароматно, легко и неповторимо, как весна. Солнышко уже греет по-другому, капель заманчиво звенит со всех сторон, а ветер, легкий и теплый, тербит весенний воздух. И как здорово, что такой прекрасный светлый и добрый праздник, как Пасха, выпадает именно на весну! В этом году праздник светлого Христова Воскресения и православная, и католическая церкви отмечают в один день — 8 апреля.

Для меня Пасха и добро — это синонимы. В этот день всегда встаю рано и готовлю небольшие сюрпризы для семьи, которая в полном составе собирается у нас дома. Потом, с самого утра, накрываем праздничный стол, к нам съезжаются крестники, все поздравляют друг друга и, конечно, бьются привезенными яйцами.

Кстати, о яйцах... Машенька давно интересуется их историей и всегда с нетерпением ждет, когда мы приступим к облачению их в праздничные пасхальные «наряды».

Да, яйца, особенно куриные, постоянно присутствуют в нашей кулинарной жизни. Куда их только не добавляют! Абсолютно в любой рецептуре хоть одно яичко, белок или желток да присутствуют. А что мы чаще всего готовим на быстрый «английский» завтрак? Различную яичницу! В торты, салаты, гарниры, к мясу — везде добавляем яйца. Только что консервировать их еще не научились (разве что где-то в экзотических странах в рамках эксперимента), да нам о заготовках и говорить рано, ведь в разгаре самая настоящая весна!

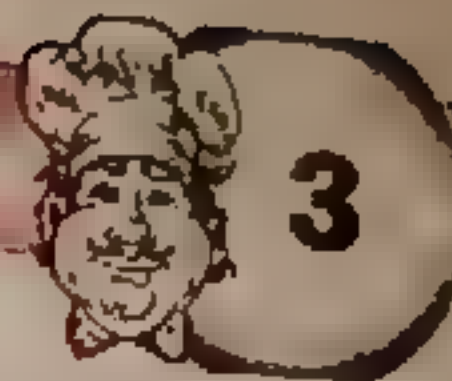
Яйца «Вкусно»

125 г майонеза, 250 г жирной сметаны с чесноком, 4 ст. л. сладкой горчицы, 100 г маринованного репчатого и пучок зеленого лука, 12 яиц, сваренных вкрутую, 150 г красной икры, соль, перец, сахар — по вкусу.

Смешать майонез, сметану, горчицу, добавить рубленый маринованный лук, специи, перец и вылить полученный соус на блюдо. На разрезанные пополам яйца положить икру и выложить их на соус. Украсить блюдо нарезанными соломкой овощами, зеленым луком.

Наталья ГЛУШНЕВА,
г. Новополоцк.





Яйца жарят, из них готовят омлет, фаршируют, а я вот люблю приготовить бутерброды с яйцами. Их можно подать и на праздничный стол, и удобно взять с собой в дорогу, на работу, сложить школьнику в портфель. Сытные и вкусные — как раз то, что надо!



Горячие бутерброды «Ассорти»

Батон, 300-400 г вареной колбасы, 200-300 г сыра, 3 яйца, по 5 ст.л. сливочного масла и майонеза, 5 ч.л. консервированного зеленого горошка, 3-4 ч.л. рубленой зелени.

Ломтики батона обжарить в сливочном масле. Колбасу нарезать кубиками, сыр натереть на крупной терке, вареные яйца мелко нарубить, смешать с горошком, майонезом и зеленью. Выложить полученную массу на ломтики батона, запекать в разогретой духовке при 220-240 град. 2-3 мин.

Любовь РУДАЧЕВА,
с. Ореховая Гора Пермской обл.

* * *

* * *

4 ломтя черного хлеба, 2 вареных яйца, 3 ст.л. сметаны, 2 ч.л. кетчупа, 4 ст.л. натертого сыра, зелень (лук, укроп).

Смешать сметану, кетчуп и сыр.

Яйца очистить, разрезать вдоль на четыре части.

Хлеб смазать смесью сметаны, кетчупа и сыра, положить по 2 ломтика яйца, украсить зеленью.

Тамара БУРАЕВА,
г. Могилев.

Средний клубень сырого картофеля, 200 г вареной колбасы, яйцо, 3 ст.л. майонеза, чеснок, растительное масло, батон.

Яйцо взбить с майонезом и пропущенным через чесночницу чесноком, добавить натертый на крупной терке очищенный картофель и измельченную колбасу. Намазать массу на одну сторону батона и обжарить в масле с двух сторон.

Татьяна ГРИЦКЕВИЧ,
д. Ходилони Гродненской обл.

Особенность гороховых супов в том, что вкус их неповторимый. Они очень сытные и питательные. Готовить гороховые супы можно как из цельного, но предварительно замоченного на несколько часов гороха, так и из дробленого. А впрочем, переворачивайте страницу!



Суп «Случайный»

Решила однажды поэкспериментировать — получилось очень вкусно. Сварить обыкновенный **гороховый суп** с копченым ребрышком, **кусочком курицы**, а потом обжарить в 1 ст.л. сливочного масла измельченную **луковицу**, добавить нарезанную кружочками **сосиску** и 100 г квашеной **капусты**. Потушить 15 мин. и все опустить в готовый суп. Результат получился необыкновенный! Думаю, что вам тоже понравится.

Тамара БУРАЕВА,
г. Могилев.

«Прибалтийский»

1 ст. сухого гороха, 0,5 ст. гречневой крупы, 1 л молока, 1 ст. л. сливочного масла, 750 г воды, соль — по вкусу.

Предварительно замоченный горох варить примерно полчаса на слабом огне. Гречневую крупу перебрать, поджарить и промыть. Добавить ее к гороху, воду подсолить. Когда гречневая крупа и

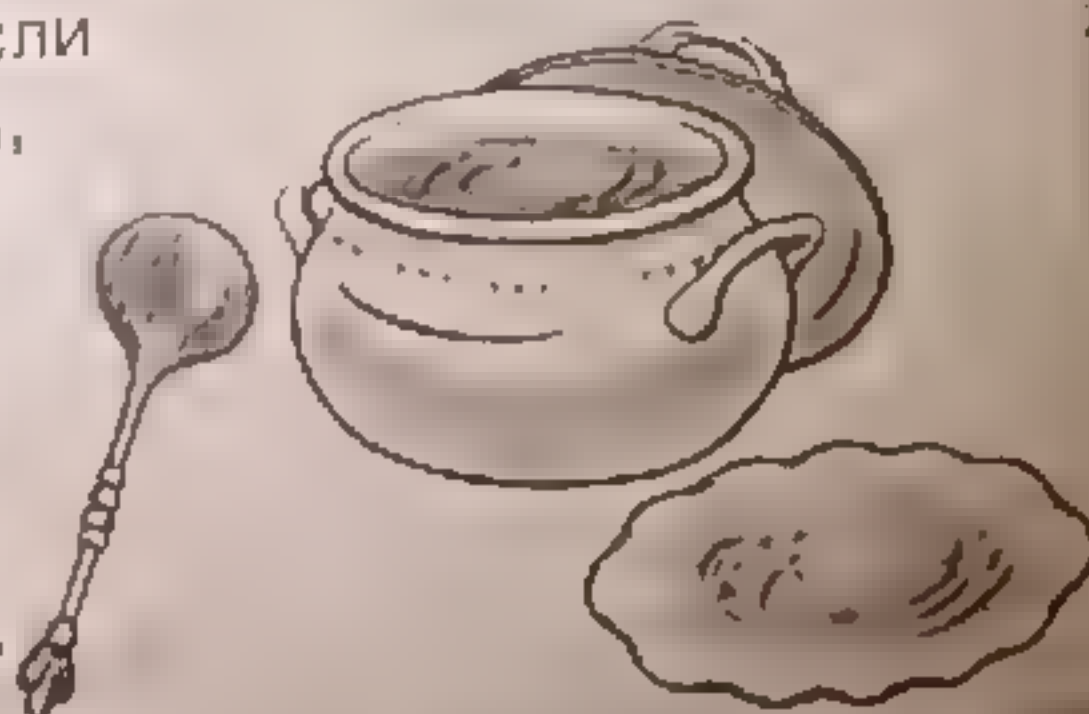
горох будут готовы, добавить молоко, сливочное масло, довести все до кипения и варить 5 мин. на слабом огне.

Алина ГУСЕВА,
г. Славянск-на-Кубани.

Овощной суп-пюре

Все продукты брать в произвольном количестве. **Картофель, морковь, свежие помидоры** нарезать крупными кубиками. Всыпать замоченный **сухой горох**, все посолить, залить **водой**, чтобы она чуть закрывала продукты, и тушить до готовности. В **растительном масле** обжарить измельченную **луковицу**, добавить в кастрюлю к тушеным овощам. Готовые овощи размять до консистенции пюре. Если блюдо получается слишком густым, добавить кипятка. Все **поперчить**, добавить **сушеный базилик** или другую зелень. Подавать суп-пюре с майонезом.

Светлана ГРИБЕНИУК,
п/о Пригородный, Казахстан.





Супы это хорошо — вкусно, полезно для желудка. А еще люблю, когда к ним, борщам и бульонам, подают гренки, галушки, пампушки. Особенно нравится, когда жена готовит чесночные гренки к насыщенному куриному бульончику. А делает она это просто: любой хлеб (даже черствый) нарезает на небольшие ломтики, обжаривает на растительном масле, натирает чесноком с двух сторон. Затем выкладывает на противень, посыпают тоненьким слоем натертого на мелкой терке сыра и запекает несколько минут в разогретой духовке... объедение!



СОВЕТУЮ ПРИГОТОВИТЬ

Галушки

400 г муки, 2 яйца, 100 г сливочного масла, 100 мл воды, соль, 100 г сметаны.

Муку просеять горкой, сделать в ней углубление и влить в него воду, добавить размягченное сливочное масло, яйца и соль. Перемешать до крутого гладкого теста, раскатать его слоем 0,5 см и разрезать на небольшие кусочки любой формы. Кусочки теста (галушки) опустить в подсоленную кипящую воду и варить при слабом кипении 10 мин. Поднявшиеся на поверхность воды галушки переложить шумовкой в дуршлаг или на сито. Затем обжарить на жиру и полить сметаной.

Украинские пампушки «Очень вкусные»

200-250 г черного хлеба, который уже начал черстветь, нарезать кусочками со сторонами длиной около 8 см и толщиной около 2 см. 4-5 зубков чеснока растереть с солью в миске, залить 3-4 ст.л. воды и 2 ст.л. растительно-

го масла. Все хорошо перемешать и ненадолго опустить в эту смесь кусочки хлеба. Пампушки выложить на тарелку и подать к борщу. Без них и борщ не борщ!

Лариса КАБАНОВА,
г. Казань.

Ну а как накрыть самый праздничный пасхальный стол, читайте на следующей странице.

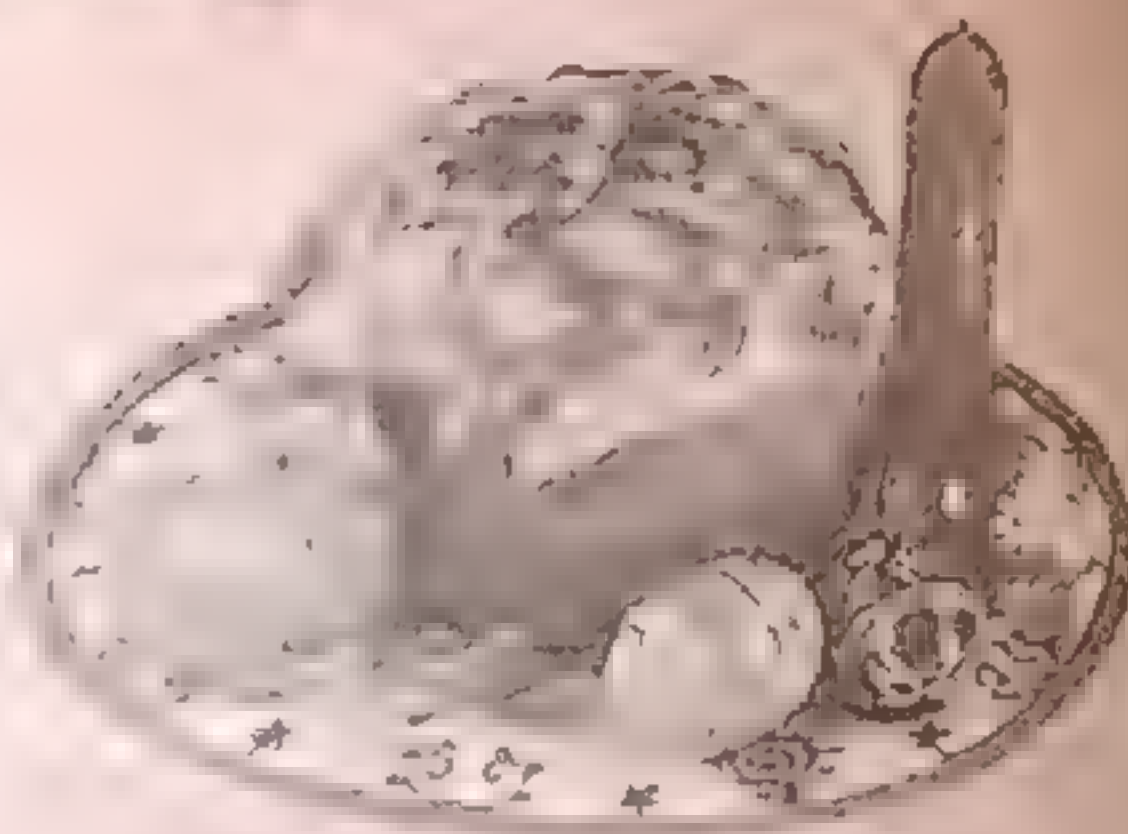


Пасхальные куличи

«Миндальный»

600 г муки, 30 г дрожжей, 300 г сливочного масла, 350 г молока, 300 г сахара, 8 яиц, 2 ст.л. миндаля, соль.

Из 1 ст. муки, дрожжей и молока приготовить опару и поставить в теплое место, чтобы поднялось втрое больше первоначального объема. Масло и сахар растереть до бела, добавляя по одному 8 желтков. Взбить белки в крепкую пену. Все перемешать с опарой, ввести оставшуюся муку, замесить тесто, положить его в форму, смазанную маслом, и поставить в теплое место, чтобы поднялось. Затем верх смазать маслом, обсыпать миндалем и выпечь в духовке.



«Ванильный»

100 г муки, 100 г сахара, 5 яиц, 40 г сливочного масла, 30 г изюма, ванилин, сахарная пудра.

Яйца с сахаром подогреть в кастрюле на слабом огне, тщательно вымешать. Затем снять с огня и взбивать яичную массу миксером, пока она полностью не остынет. Добавить муку, изюм, 20 г

растопленного негорячего масла. В смазанную маслом и посыпанную мукой форму вылить тесто и выпечь в духовке при умеренной температуре. Готовый кулич посыпать сахарной пудрой, смешанной с ванилином.

Лариса ФИЛИППОВА,
с.Троицкое Воронежской обл.

Пасха со сгущенкой

1 кг творога, 2 банки вареной сгущенки, 200 г сливочного масла, 300 г кураги, 2 ст. л. миндаля, корица.

Творог растереть с размягченным сливочным маслом, добавить вареную сгущенку, мелко нарезанную курагу и 2 ст.л. измельченного миндаля. Все хорошенько перемешать и положить в форму под пресс. Держать в холодильнике сутки, перед подачей обсыпать корицей.

Вероника ПОРОШКОВА,
г. Круглое.



Моя бабушка пекла куличи только на Пасху. Но как помню еще с детства, их было очень много, разных, и хватало каждому не только в бабушкином доме их отведать, но и с собой взять. А вот и секреты, которые я нашел в бабушкиной тетрадке.

Чтобы куличи удались, необходимо соблюдать строго определенный температурный режим. Тесто и все его компоненты нужно подготавливать в очень теплом месте, при этом остерегаться сквозняков и любой разности температур. Лучше всего куличное тесто поднимается при температуре + 25 град.

Тесто для куличей не надо ставить в такое место, где тепло исходит снизу. Тесто не будет расти вверх, а станет расплываться и при подходе, и при выпечке.

Тесто для кулича не должно быть жидким (куличи расплывутся и будут плоскими) и не должно быть густым (куличи будут слишком тяжелыми и быстро зачерствеют).

Тесто должно быть такой плотности, чтобы его можно было разрезать ножом и оно к нему не прилипало, а при делении куличей не надо подсыпать муки.

Куличное тесто месить следует как можно дольше, чтобы оно совершенно отставало от рук или от стола.

Тесто должно подходить три раза: первый раз подходит опара, второй раз — когда добавлены все продукты, в третий раз — когда тесто уложено в формы.

Куличи надо выпекать в формах из тонкой жести с подвижным (съемным) дном. Форму нужно выкладывать бумагой, промасленной сливочным маслом, а не просто смазывать им. Заполнять формы тестом следует лишь наполовину, дать подняться до 3/4 высоты, а затем ставить в духовку.

Готовый к выпечке кулич можно смазать яйцом, взбитым с 1 ст. л. воды, и сливочным маслом, посыпать орешками, крупным сахаром и сухарями.

Духовка перед посадкой в нее кулича должна быть предварительно хорошо нагрета, только в этом случае она будет сохранять равномерную температуру во время выпечки, что очень важно.

Выпекать кулич следует в увлажненной духовке (для этого вниз нужно поставить емкость с водой) при температуре 200-220 град. Кулич массой меньше 1 кг выпекать 30 мин., массой 1 кг — 45 мин., массой 1,5 кг — 1 час, массой 2 кг — 1,5 часа.

Готовый кулич нужно вынуть из духовки, положить на бок и оставить в таком положении, пока дно не остынет.



Калейдоскоп пасхальных яиц

В последнее время украшаю и крашу яйца не без помощи Машеньки, ведь у детей такая фантазия! А она в прошлом году кое-чему научилась у соседки Анны. Да так все подробно выпросила любопытная малышка, записала. Вот и я решил поделиться соседскими секретами.

Чтобы краска ложилась ровнее, перед тем, как красить яйца, их нужно обезжирить — протереть мыльным раствором или спиртом.

*Традиционно
пасхальное яйцо
выкрашено в ровный красный
цвет и символизирует победу
жизни над смертью.*

Для окраски лучше всего брать луковую шелуху, которую моя жена начинает собирать заранее. В зависимости от цвета шелухи окраска яиц получается от светло-рыжей до темно-коричневой. А чтобы тон был более насыщенным, шелухи лучше взять побольше и варить ее минут 30 до того, как в отвар опустить яйца.

Кстати, чтобы яйца при варке не лопнули, их надо около часа подержать в комнате, а при варке в воду добавить 1 ст.л. соли.

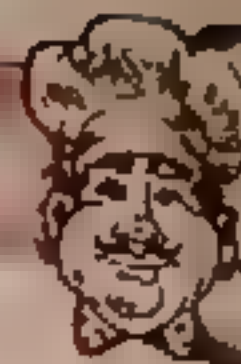
Можно окрасить яйца «в крапину»: мокрые яйца обвалить в сухом рисе, завернуть в марлю, концы которой плотно связать, чтобы рис прилип к скорлупе. Затем варить в луковой шелухе обычным способом.

После посещения кружка рукоделия Машенька украшает символ Пасхи — яйца — бисером. Для этого парафиновую свечку нужно растопить в какой-нибудь посуде и обмакнуть яйцо несколько раз так, чтобы на нем оказалось несколько слоев парафина. Затем взять пинцетом бисеринку или бусинку, 2-3 сек. нагреть ее над огнем и приклеить к яйцу. Узор у Машеньки каждый раз разный — как подскажет фантазия.

А еще можно красить яйца не только снаружи, но и изнутри. Нужно отварить их 3 мин., достать и в некоторых местах проткнуть скорлупу иголкой. А затем варить их до готовности в крепком настое гвоздики, корицы и кориандра.

СОВЕТ
от
Михалыча

Для того, чтобы яйца было легче очистить от скорлупы, ополосните их холодной водой сразу после варки.



Яйца, фаршированные креветками

400 г креветок, 6 яиц, 70 г сливочного масла, зелень петрушки, соль — по вкусу.

Яйца, сваренные вкрутую, разрезать вдоль, отделить желтки. Затем растереть их со сливочным маслом, посолить и соединить с мясом об-

жаренных креветок, нарезанным мелкими кусочками. Готовой массой нафаршировать половинки яиц, украсить зеленью и подать со свежими овощами.

*Ирина СИЗОВА,
г. Жлобин.*

Салат «Зелюсочный»

1 ст. риса, банка рыбной консервы «Горбуша», 3-4 вареных яйца, средний свежий огурец, банка кукурузы, луковица, зубчик чеснока, соль, перец — по вкусу, 2 ст. л. майонеза.

Рис отварить и остудить. Постепенно добавить в него размятые рыбные консервы, нарубленные яйца, огурец, лук, пропущенный через чесночницу чеснок, всыпать кукурузу, посолить, поперчить. Все перемешать, заправить майонезом, снова перемешать и оставить на час пропитаться.

*Светлана РЯДИНСКАЯ,
с. Дубовское Приморского края.*

Яйца «Глазко»

Яйца, сваренные вкрутую, остудить, очистить и разрезать пополам. Затем вынуть желтки и размять до кашицы. Чеснок, пропущенный через чесночницу, измельченную колбасу, майонез и пряности по

вкусу смешать с желтковой кашицей и этой смесью начинить половинки вареных белков. Посыпать нарезанной зеленью.

*Елена АЛТУХОВА,
ст. Прочноокопская Краснодарского края.*

Блинчики «Яичные»

0,5 л молока, 3-5 яиц, 2 ст. л. муки, 2 ст. л. крахмала, сахар, соль — по вкусу.

Все смешать и выпечь блинчики на растительном масле.

*Наталья СПИРИДЕНКО,
д. Николаево Витебской обл.*



Пасхальный стол во все времена отличался великолепием, разнообразием вкусных блюд и всегда был очень красивым. Раньше на стол подавали 48 различных блюд, по числу дней истекшего Великого поста. Готовили очень много мясных блюд — запекали барашка или поросенка, подавали телятину и птицу. В каши и картофель клали сливочное масло.



Мясные рулетики

Филе любого мяса, 2 помидора, 100 г сыра, 200 г вареной колбасы, зелень и соль — по вкусу, растительное масло для жарки.

Мясо нарезать на куски, отбить, посолить. Помидоры, колбасу, сыр и зелень измельчить, перемешать и начинить полученным фаршем мясные кусочки. Обжарить рулетики в растительном масле и немного потушить.

Ольга ДОНЕНКО,
г. Барановичи.

Мясо в сметане

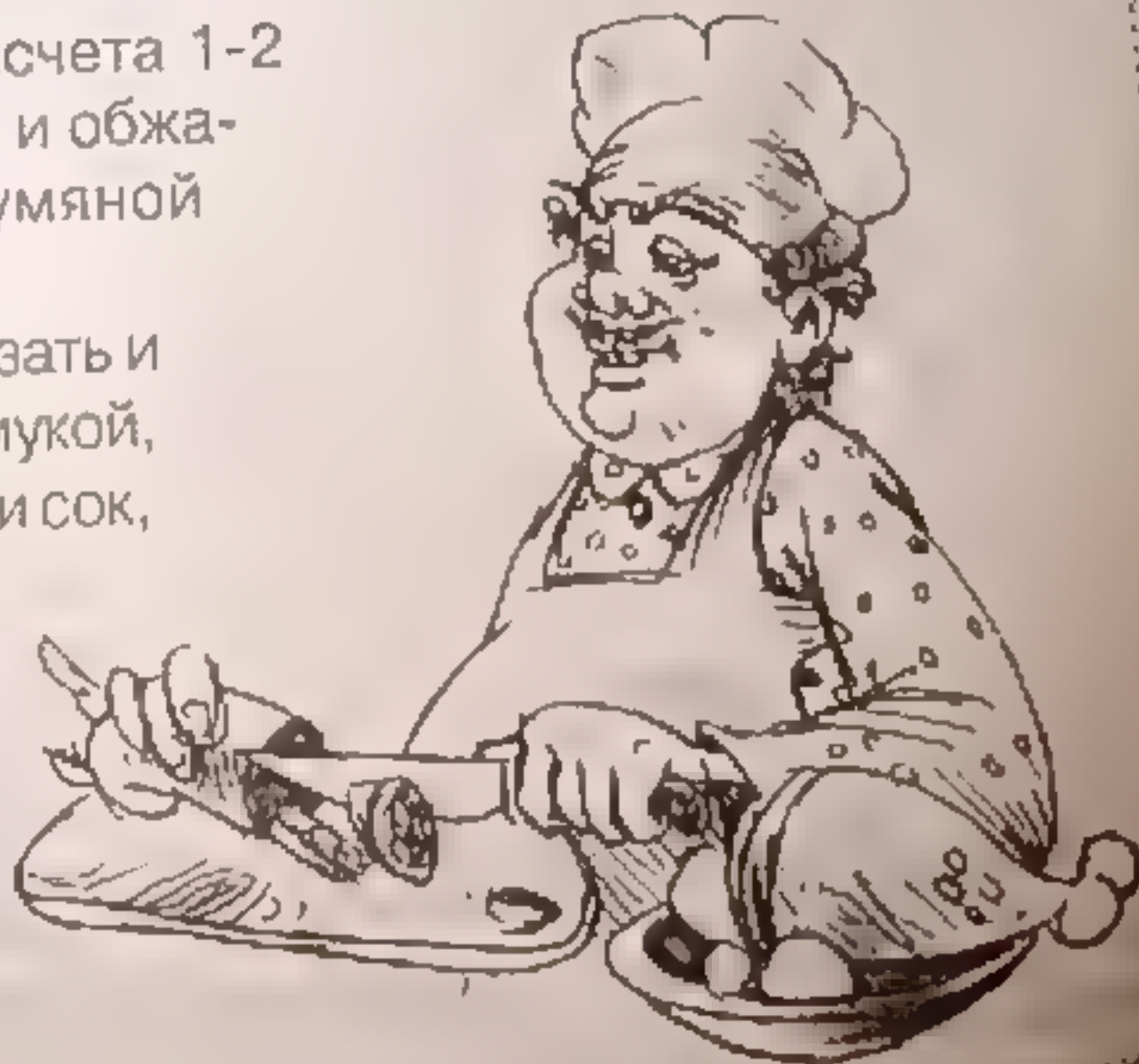
0,5 кг мяса, 0,5 ст. сметаны, луковица, 1 ст.л. муки, 1 ст.л. томатного соуса, 3 ст.л. растительного масла, соль, перец — по вкусу.

Мясо нарезать кусочками из расчета 1-2 шт. на порцию, посолить, поперчить и обжарить на растительном масле до румяной корочки.

Приготовить соус: лук мелко нарезать и обжарить на сковороде, посыпать его мукой, еще раз обжарить и добавить сметану и сок, полученный при жарке мяса, томатный соус и соль. Тушить 3-5 мин.

В готовый соус положить куски мяса и немного потомить на слабом огне.

Любовь МШАР,
г. Береза.





«По-славянски»

1 кг свинины или телятины, 100 г лука, 200 г сметаны, 20 г сыра, 100 г топленого масла, мука, зелень, соль, перец — по вкусу, вареные грибы.

Кусок мяса слегка отварить, а потом запечь в духовке до готовности. Остудить, разрезать на порции.

Поджарить мелко нарезанный лук в большой чугунной сковороде с маслом, добавить немного муки и снова слегка поджарить на слабом огне, потом развести сметаной и бульоном, слегка остудить. Добавить вареные измельченные грибы (можно без грибов). Взбить

желтки и ввести в соус, посолить, поперчить.

Положить порции мяса на эмалированное блюдо, залить все соусом, посыпать натертым сыром и дать подрумяниться в слабо нагретой духовке. Выложить на тарелки, посыпать нарезанной зеленью и подавать на стол.

Раиса МИФТАХОВА,
д.Мурдза, Татарстан.

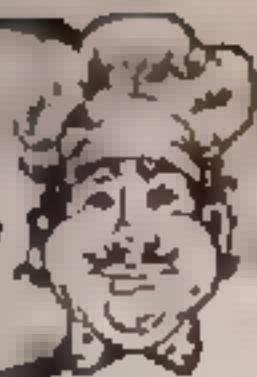
Гусь жаренный с яблоками

В боках подготовленной тушки гуся (можно и утки) сделать разрезы-кармашки и заправить туда концы ножек птицы. **Посолить по вкусу** тушку снаружи и внутри. Положить спинкой вниз на большую сковороду или противень, полить небольшим количеством **воды** и поставить в духовку. Периодически поливать гуся жиром и соком, который он выделяет. Готовую птицу положить в кастрюлю, накрыть крышкой и укутать до подачи на стол. На сковороду с мясным соком долить **мясного бульона** (количество по желанию), прокипятить и процедить. Из целых крупных неочищенных **яблок** вырезать сердцевину так, чтобы осталось донышко. В полученные емкости влить процеженный бульон и запечь яблоки на противне, смазанном любым **жиром**. Жареную птицу разрезать на порционные куски, выложить на большое блюдо, вокруг выложить яблоки. В отдельной мисочке к гусю подать моченую бруснику или не очень сладкое брусничное варенье.



Чеслава СИКИРЖИЦКАЯ,
г.п. Городея.

Каждая птица несет яйца. Хоть мы и привыкли в основном к куриным, есть еще много других полезных яиц. Каких? На следующей странице!



В последнее время на прилавках магазинов появились перепелиные яйца. Мало того, что они очень интересные с виду — маленькие и с разным рисунком, так еще они уникально полезны для здоровья! Я стал пить сырые перепелиные яйца где-то 2 месяца назад и уже почувствовал себя намного бодрее, пропала усталость, суставы перестали ныть, а желудок работает как часы! И это благодаря 4-5 маленьким яичкам! Еще расскажу вам по секрету: в супружеской постели были проблемы. А как только стал пить коктейль «Мужской», эх, как молодо себя почувствовал! А рецепт очень прост: в 50 г водки вбить одно перепелиное яйцо, хорошо взболтать и выпить залпом. Через полчаса готов на подвиги! Главное — больше не выпить.

Что же еще готовят с перепелиными яйцами?

**СОВЕТУЮ
ПРИГОТОВИТЬ**

Салат «Рыбное яйцо»

10-15 перепелиных яиц, 300 г рыбы холодного копчения (лучше горбуши), 50 г маслин, 3 помидора, 2 огурца, сок половины лимона, листья салата, соль, перец — по вкусу, растительное или оливковое масло.

Яйца отварить. Помидоры нарезать дольками, огурцы — кружками. Листья салата промыть, обсушить и выложить ими стенки салатницы. Рыбу нарезать кусочками. В

отдельной посуде смешать мелко порванные листья салата, огурцы, помидоры и сложить в салатницу, сверху положить кусочки рыбы и маслины, нарезанные половинками. Салат заправить маслом и лимонным соком, посолить, поперчить. Яйца очистить, разрезать пополам и выложить сверху.

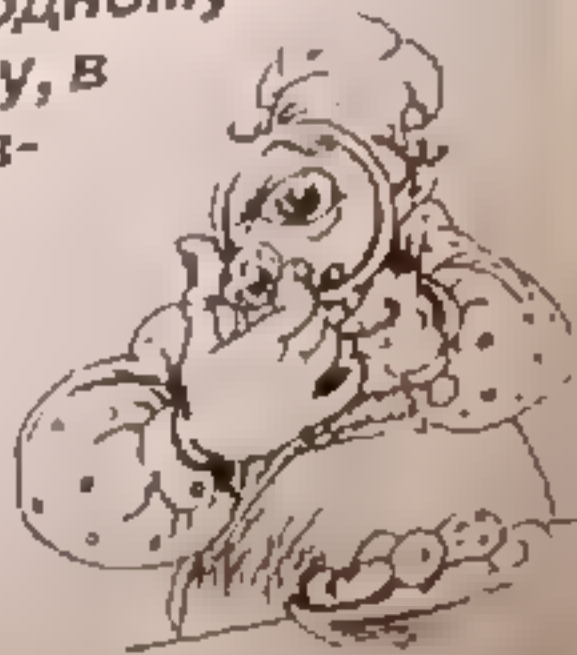
**СОВЕТУЮ
ПРИГОТОВИТЬ**

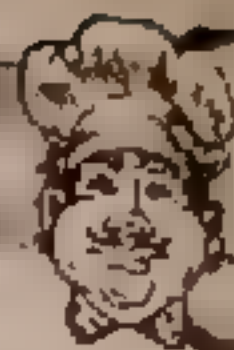
Омлет

12-15 перепелиных яиц взбить с 3/4 ст. молока, добавить соль, мелко нарезанный лук и нарезанную маленькими кубиками колбасу, ветчину, копченую рыбу (по вкусу). На сковороде растопить 1 ст.л. сливочного масла, вылить приготовленную смесь и жарить до готовности.

Совет от Михалыча

Чтобы сварить перепелиные яйца без скорлупы, их разбивают по одному в кипящую воду, в которую добавляют на 1 л воды 1 ст.л. уксуса и 1 ч.л. соли. В течение 2 мин. яйца сворачиваются.





А еще я предлагаю приготовить из куриных яиц

Рулет «Моя фантазия»

9 яиц, 0,5 ст. молока, 4 ст.л. сливочного масла, 6 картофелин, 2 ст.л. муки, 1 ст.л. натертого сыра, соль — по вкусу, зелень.

Из 8 яиц и молока приготовить омлетную смесь, добавить муку, хорошо взбить. Сливочное масло разогреть на сковороде, влить омлетную смесь и запечь в духовке. Готовый омлет выложить на доску, сверху положить слой жареного картофеля,

заправленного нарезанной зеленью, солью и сырым яйцом. Омлет свернуть рулетом, уложить на противень швом вниз, сверху посыпать сыром, сбрызнуть маслом и поставить запекаться на 2-3 мин. Готовый рулет нарезать поперек ломтиками толщиной 1,5-2 см, полить маслом, посыпать рубленой зеленью.

Ирина РАДЮК,
г. Жлобин.



С омлетом и лососем

5 яиц, 2 ст.л. молока или сливок, 1 ст.л. мелко нарезанной зелени, 2 ст.л. сливочного масла или маргарина, 370 г готового слоеного теста, 4 крупных куска копченой горбуши, соль и перец — по вкусу.

4 яйца взбить с молоком, добавить соль, перец, зелень. Из получившейся смеси приготовить два омлета на сливочном масле. От теста отделить маленький кусочек. Большой кусок раскатать, края смочить водой. Оба омлета положить на тесто (они должны немного заходить друг на друга), 2 см по краям оставить свободными. Рыбу выложить на омлеты. Свернуть тесто рулетом по длинному краю, край смочить водой и положить на противень швом вниз. Верх украсить фигурками, вырезанными формочкой из раскатанных остатков теста. Рулет смазать взбитым яйцом и выпекать в духовке 15-20 мин., пока он не подрумянится.

Римма ШОСТАК,
г. Минск.

Яйца протухают при длительном хранении в теплом месте. Простейший способ отличить яйца — это потрогать скорлупу! У свежих яиц она твердая, а у протухших или старых — мягкая. Если это не помогает, посмотрите сквозь яйцо на солнце. Свежее — просвечивает, тухлое — нет. Если все равно не понятно, поместите яйцо в воду. Если опустится на дно — оно свежее, если нет — лучше от его использования отказаться.

Если яйца хранились в холодильнике в течение долгого времени, то эти проверки можно устраивать после того, как яйца прогреются до комнатной температуры.

СОВЕТ
от
Михаэля



Омлет «Монте-Карло»

2 яйца, 1 ст.л. сметаны, немного изюма, 2 ст.л. кетчупа, кусочек сливочного масла, молотый черный перец, соль — по вкусу, 100-150 г зеленого лука.

Лук мелко нарезать «травкой», добавить кетчуп, распаренный изюм, соль, перец, немного припустить. Затем залить омлетной смесью (взбитые яйца и сметана). Запекать до готовности в духовке или на медленном огне, накрыв сковороду крышкой.

*Александра ФОКЕЕВА,
с. Федоровка Тульской обл.*

Закуска

5 яиц, 150 г соленой сельди, майонез, зелень.

Сельдь нарезать на продолговатые полоски, каждую свернуть плотным рулетом. Яйца сварить вкрутую, разрезать вдоль и положить на плоское

блюдо желтками вверх, немного срезать на каждой половинке низ белка. На каждую половинку яйца положить рулетик сельди, а сверху полить майонезом и украсить веточкой укропа.

*Людмила НОВИКОВА,
с. Тьгов Курской обл.*

Помидоры в омлете

На 4 порции: помидор, 2 яйца, 0,5 ст. молока, соль и сахар — по вкусу, сливочное масло для жарки.

Помидор нарезать и обжарить в масле. Яйца, молоко, соль и сахар взболтать и залить этой смесью помидор. Жарить до готовности. Подавать, когда омлет остынет.

*Елена ГАРУСОВА,
с. Ерыклинск Ульяновской обл.*

По-крестьянски

8 яиц, 2 ст.л. муки, 1 ст. молока, 100 г шпика, 100 г колбасы, соль.

Яйца взбить, добавить муку, соль, молоко, хорошо размешать. Нарезанные брусочками сало и кусочки колбасы обжарить и залить яичной смесью. Жарить омлет сначала на плите, затем довести до готовности в духовке.

*Наталья ПОПОВА,
г. Барановичи.*

«Крабчонок»

Измельчить баночку консервированных шампиньонов, 200 г крабовых палочек, 4 яйца, зелень (лук и укроп), добавить зеленый консервированный горошек. Все смешать и заправить майонезом.

*Анна ШЕЛАХОВА,
г. Дятьково Брянской обл.*



Салат из помидоров с яйцом

4 помидора, 4 сваренных вкрутую яйца, 3/4 ст. сметаны, зелень укропа или петрушки, листья зеленого салата, соль — по вкусу.

Помидоры и яйца нарезать дольками и положить в салатник. К сметане

добавить мелко нарезанную зелень, соль, перемешать и залить этой смесью помидоры и яйца. Блюдо украсить листьями салата.

Татьяна СОЛТАН,
г. Кличев.

Салат «Мельник»

Поллитровая банка соленых груздей (можно волнушек), 100 г зеленого лука, 200 г вареного картофеля, 100 г сыра, 4 вареных яйца, 300 г вареного мяса (свинины, телятины), майонез.

Выкладывать слоями: соленые грузди, нарезанные мелкими кусочками, измельченные зеленый лук, картофель, сыр, яйца, мясо. Каждый слой промазать майонезом.

Клара ШВЕЦОВА,
г. Макарьев Костромской обл.

СОВЕТ
Михаилыча

Я, как заядлый дачник, нахожу применение не только белку и желтку (в кулинарии), но и скорлупе — в саду да огороде:

Для этого собираю ее, пропускаю через кофемолку 2 раза и использую как удобрение. Ведь в ее состав входит 94% углекислых солей кальция, 1,3% — магния, 1,7% — фосфатов, 3% органических веществ.



Как говорит Машенька: «Курица — это взрослое яйцо». Раз уж мы и говорим о яйце, давайте не обижать и курицу. Лучшие рецепты из нее — на следующей странице! Они не только украсят праздничный стол, но и разнообразят будничный!





Цыпленок «Праздничный»

400 г куриного филе, 2 ст. л. растительного масла, по 2 луковицы, дольки чеснока, стручка острого перца, 100 г томатной пасты, 450 г вареной фасоли (желательно белой), 125 г красного вина, бульонный кубик, 10 маслин, перец — по вкусу.

Курицу, лук и чеснок нарезать кубиками, обжарить в растительном масле 5 мин. Переложить в кастрюлю. Сверху — фасоль, томатная паста, мелко нарезанный перец. Все залить красным вином, довести до кипения, добавить

бульонный кубик и тушить до готовности. Перед подачей на стол смешать с маслинами и мелко нарубленной зеленью. В качестве гарнира — рис.

Жанна ДУЕНИНА,
г. Могилев.

Мы долго жили на Кавказе, где служил муж, и там я научилась готовить легкие и сытные блюда.

Шорка из курицы

Полкурицы, 2 л воды, луковица, 4 картофелины, 2 моркови, 2 стручка сладкого перца, яйцо, 2 ст. л. сметаны, зелень, соль — по вкусу.

Курицу нарезать на куски, залить горячей водой, довести до кипения, снять пену и добавить неочищенную луковицу, посолить. Варить почти до готовности мяса.

Морковь нарезать соломкой, картофель — крупно, сладкий перец — кружочками, положить в бульон и варить до готовности овощей. Яйцо взбить со сметаной до пены и тонкой струйкой влить в суп, снятый с огня. Перемешать, добавить измельченные укроп, петрушку, зеленый лук. Луковицу из бульона достать.

Анна ГОРОБЕНКО,
г. Камышин.

Запеченные «конвертики»

5 небольших окорочков, 350 г грибов (свежих или замороженных, желательно подосиновиков), большая луковица, яйцо, майонез, соль, молотый черный перец — по вкусу, зелень для украшения.

Аккуратно снять кожу с окорочков. Отделить мясо от костей и пропустить через мясорубку. Грибы отварить 20 мин., дать стечь воде и пропустить через мясорубку. Лук нарезать маленькими кубиками. Соединить мясо, грибы, лук, яйцо, соль, молотый черный перец и тщательно перемешать. Начинить кожу, завернуть в виде конвертика, выложить на противень (налить немного воды), смазать майонезом и поставить в духовку. Запекать при 200 град. до готовности. Подавать, украсив зеленью.

Анастасия ХУТОРИНСКАЯ,
ст. Воронежская
Краснодарского края.



Под «шубой»

Курицу разделать на порционные куски, промыть, обсушить. Натереть солью, перцем, засыпать рубленым чесноком, залить майонезом и оставить на час. Затем выложить в глубокую форму или сковороду.

1 кг картофеля очистить и нарезать кружочками или ломтиками, засыпать им курицу. Посолить, положить сверху картофельного слоя кусочки сливочного масла. Полить майонезом или сметаной, посыпать свежемолотым черным перцем. Посыпать натертым сыром и запекать час в разогретой духовке.

Татьяна МАКСИМОВА,
г. Балаково.

Куриные бантики

Куриные грудки отбить через целлофан. Посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком, посыпать любой приправой для курицы или карри. Приготовить начинку из расчета на одну отбивную: смешать 1 ст.л. отварного риса, мелко рубленое вареное яй-

цо, 1 ст.л. нарезанного зеленого лука, 25-30 г сливочного масла. Положить начинку на отбивную, свернуть рулетиком. Рулетики завернуть в фольгу, запекать в духовке до готовности.

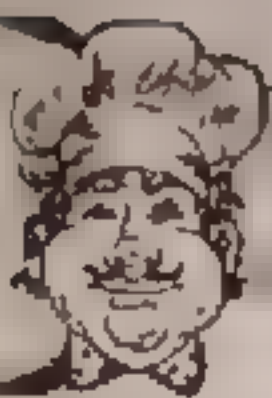
Галина РОДИНА,
п. Сатинка Тамбовской обл.

Курица под «снегом»

Курицу натереть солью, приправами и зажарить целиком на растительном масле. Выложить птицу на блюдо из жаропрочного стекла и залить специальным соусом: 3 сырых яичных желтка смешать с 1 ч.л. горчицы, 1 ст.л. сметаны, 1 ст.л. растительного масла, измельченным чесноком, 9%-ным уксусом и солью по вкусу. Залить соусом птицу. Затем хорошо взбить 4 белка, выложить их на курицу и поставить ее в очень горячую духовку на 3-4 мин. Готовую «снежную» курицу подавать с любым гарниром, например, картофелем фри.

Любовь КЛЕСТОВА,
с. Новый Белый Яр Ульяновской обл.





ЧИСТЫЙ ЧЕТВЕРГ

За 4 дня до Пасхи православные верующие отмечают Великий Четверг. Он посвящается воспоминаниям о Тайной Вечере, на которой Спаситель омыл ноги своим ученикам, показав тем самым пример братской любви и смирения.

В этот день красят и расписывают яйца, готовят пасху, пекут куличи, бабы, мазурки, медовые пряники. И, конечно же, до блеска вымывают дом или квартиру. Этим мы и займемся, а после зимы в первую очередь приведем в порядок оконные стекла.

Грязь на оконных стеклах — это частицы пыли и жировые пятна. Для мытья окон обычно берут готовые средства, имеющие слабощелочную среду, например, с добавкой аммиака. Кроме того, покупные моющие средства для оконных стекол содержат поверхностно-активные вещества, этиловый спирт и антистатики. Готовые смеси отлично приводят окна в порядок, их не обязательно смывать чистой водой: надо только насухо вытереть стекло.

А если покупной смеси под рукой не оказалось, попробуем обойтись народными средствами.

Смесь из 10 частей воды, 1 части нашатырного спирта и 1 части водки.

Самый дешевый способ чистки окон — паста из порошка мела и воды. В этом случае мел служит легким абразивом и одновременно поглотителем жиров и грязи.

Неплохо очищаются грязные стекла и зеркала сырой картошкой. Картофелину нужно разрезать на половинки и протереть ими стекло. После этого промыть его водой и вытереть. Картофельный сок и крахмал снимают все загрязнения.

Внимание! Нельзя использовать для мытья окон щелочь и кальцинированную соду. Эти вещества портят стекло, оно тускнеет и теряет прочность.

Чтобы избавиться от пыли на полированной мебели, зеркалах, телевизорах, плафонах люстр, оконных стеклах со стороны улицы, надо протереть поверхность раствором: шампунь, антистатик, вода (1:1:8).

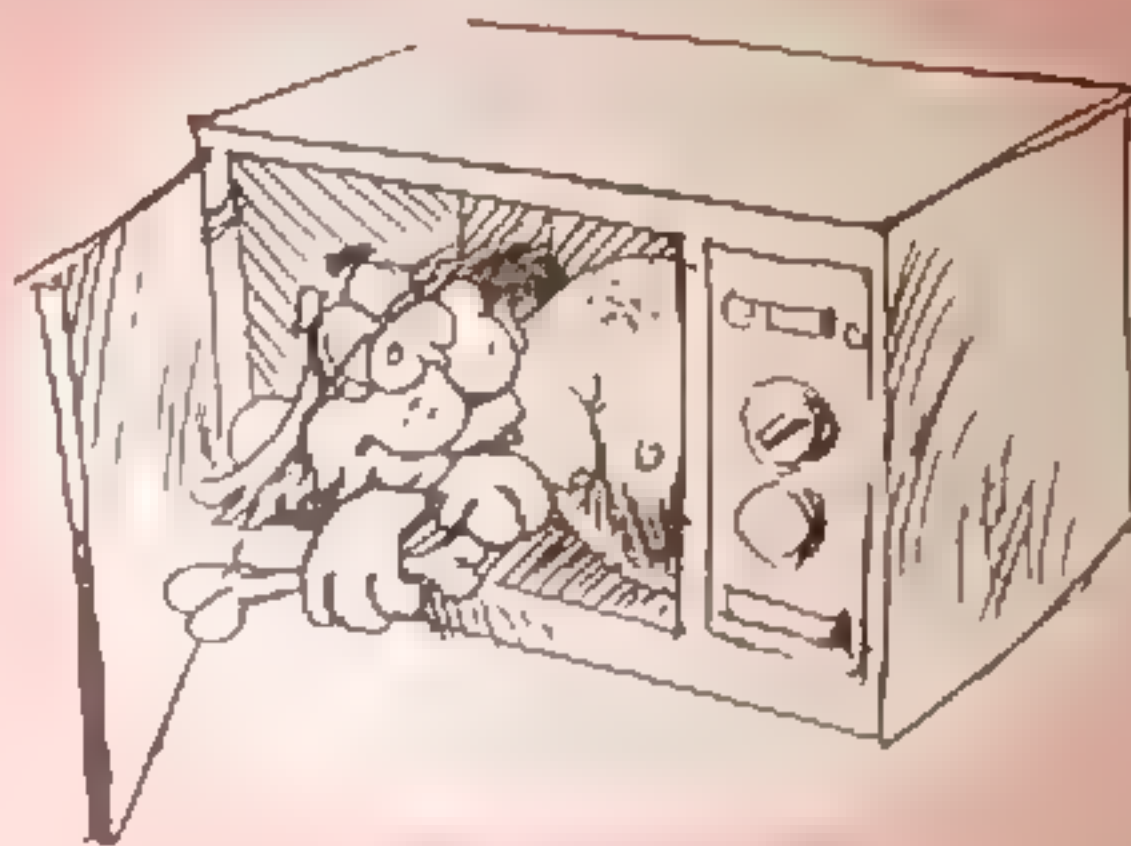


* * *

После зимы радиаторы отопления особенно собирают пыль. Очистить их легче всего с помощью пульверизатора, который входит в комплект пылесоса: струю воды и воздуха направить на радиатор, предварительно подложив под него емкость или тряпку.

Хорошо сейчас хозяйкам — на наши кухни пришла микроволновая печь. Даже не подозреваю, как раньше без нее обходились. Как только она появилась в нашем доме, время приготовления сократилось чуть ли не в разы.

Сразу, когда дети ее подарили жене на день рождения, она жутко возмущалась: «Такие деньги отдали неизвестно на что! Я всю жизнь готовила как все, не научусь никогда ею пользоваться!». Дети тут же показали чек из магазина и убедили, что сейчас СВЧ намного дешевле, чем в былые времена. А, прочитав инструкцию по применению, жена пришла в восторг! Всего несколько кнопочек, которые довольно просто запомнить, но зато сколько возможностей! И разморозить, и приготовить, и подогреть (что особенно удобно для Машеньки). Так что если у кого нет еще такой чудесной техники — торопитесь в магазин, а мы пока с владельцами микроволновок быстрый ужин приготовим.



ГОВЯДИНА С КАРТОФЕЛЕМ

300 г говядины, 300 г картофеля, 2 луковицы, 3 ч.л. сливочного масла, 2 ст.л. сметаны, 1 ст.л. муки, лавровый лист, черный молотый перец, соль — по вкусу.

Мясо нарезать на порционные куски и слегка отбить. Посолить и поперчить, дать постоять в холодильнике 1,5 часа.

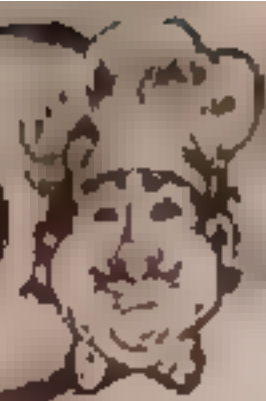
Нарезанный картофель выложить

в посуду, добавить мелко нарезанный лук, сливочное масло, влить немного воды и прогреть в микроволновке под крышкой 4-5 мин. (при мощности 100%). Выложить на овощи мясо, посыпать измельченным лавровым листом, добавить немного воды и готовить еще в течение 8-9 мин. (при той же мощности).

Отдельно смешать сметану с мукой, посолить и полученной смесью залить мясо и овощи. Под закрытой крышкой готовить около 5 мин. (при мощности 50%).

Фарида МИННАХМЕТОВА,
г. Набережные Челны,
Татарстан.





На дворе весна — время, когда школьники уже вовсю мечтают об отдыхе, летнем лагере, синем море или лесных походах. Это все «расслабляет» желание учиться, а впереди самая сложная — последняя — четверть, за которую нужно подтянуть «хвосты», чтобы с достоинством перейти в следующий класс.

Есть продукты, которые повышают работоспособность, придают сил и энергии. А вот и блюда с ними.



Оладьи с рыбной начинкой

10 картофелин, яйцо, 5 ст.л. растительного масла, зелень, соль, перец — по вкусу, немного пшеничной муки, 2 ст. сметаны.

Фарш: 250 г филе рыбы, 100 г свежих грибов (желательно шампиньонов), вареное яйцо, 2 луковицы, 2 ст.л. сливочного масла, соль, перец — по вкусу.

Картофель очистить, натереть на мелкой терке, добавить муку, сырое яйцо, посолить и поперчить, все тщательно перемешать.

Грибы пропустить через мясорубку, затем обжарить в сливочном масле с мелко нашинкованным репчатым луком и нарезанной рыбой, поперчить, посолить, добавить мелко нарезанное яйцо. Выложить на раскаленную сковороду с растительным маслом картофельную массу в виде лепешек,

сверху — рыбно-грибную начинку, на начинку снова картофельную массу. Обжарить до румяной корочки с обеих сторон.

Готовые оладьи уложить в утятницу или глубокую сковороду, залить сметаной и поставить в горячую духовку на 30-40 мин.

Вкус изумительный. Подавать с нарубленной зеленью. Хороши и в горячем, и в холодном виде.

*Елена ГАРУСОВА,
с.Ерыклинск Ульяновской обл.*

Старинный напиток

Промыть 4 горсти сухих яблок, 2 горсти изюма. Залить 1,5 л воды. Довести до кипения, дать напитку настояться.

Процедить и добавить 2 ст.л. меда.

*Татьяна МАКСИМОВА,
г.Балаково.*



Рыба в кляре

100 г ядер грецких орехов измельчить в кофемолке, смешать с 5 мелко нарезанными зубками чеснока и 4 ст.л. майонеза. Филе рыбы нарезать кусками. Каждый кусочек надрезать сбоку в виде кармашка и начинить подготовленным орехово-чесночным фаршем. Обмакнуть рыбу в кляр из смеси 5 ст.л. муки, 2-х яиц и 2 ст.л. растительного масла. Обжарить рыбу до готовности в большом количестве растительного масла.

*Неонила МАКСИМОВА,
д.Поречье Гродненской обл.*

Творожная запеканка

500 г творога, яйцо, 2 ст.л. манки, 3 ст.л. сметаны, 3 ст.л. сахара, 3 ст.л. сливочного масла, соль, изюм, ванилин — по вкусу, панировочные сухари. В творог влить растопленное масло, добавить взбитое с сахаром яйцо, манку, изюм, ванилин, соль. Выложить на смазанный маслом и посыпанный сухарями противень, сверху полить сметаной. Выпекать в духовке на среднем огне.

*Ольга ДОНЕНКО,
г.Барановичи.*

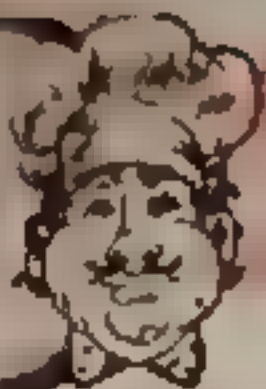


Баклажаны с сыром и помидорами

4 баклажана, 350 г помидоров, 250 г сыра, 1 ст.л. растительного масла, соль и перец — по вкусу.

Баклажаны вымыть и разрезать вдоль пополам, ложкой вынуть мякоть и мелко нарезать. Половинки баклажанов посыпать солью и оставить на 30 мин. Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, нарезать, смешать с нарезанной мякотью баклажанов и добавить перец. Баклажаны заполнить фаршем и уложить на смазанный растительным маслом противень. Сверху посыпать натертым сыром и поставить на 20 мин. в разогретую до 180 град. духовку.

*Людмила ВТОРУШНИНА,
с.Александровское
Свердловской обл.*



ГОГОЛЬ-МОГОЛЬ

Существует легенда о происхождении этого странного названия. Якобы был в хоральной синагоге в г. Могилеве кантор по имени Гога. К великому огорчению, потерял Гога голос и лишился доходного места. Всякие средства перепробовал он, чтобы восстановить голос. Наконец, кто-то надоумил его взболтать сырые яйца с вином и пить.

Средство помогло. Новый напиток получил название гоголь-моголь, поскольку Гога был родом из Могилева.

Дошел слух об этой истории до графини Потоцкой, проживавшей в окрестностях Могилева. Графиня любила музицировать, но голосок у нее был слабенький, и решила она испробовать средство Гоги, переделав рецепт на аристократический лад.

Вот подлинный рецепт польского гоголя-моголя: «Желтки взбить с сахаром добела, добавить растертую землянику, малину или лимонный сок, хорошо взбитые в пену белки и вымешать массу, пока она не превратится в пышную пену. Если кислых фруктов нет, то гоголь-моголь подают без взбитых в пену белков».



СОВЕТУ
ПРИГОТОВИТЬ

МЕДОВЫЙ

Яйцо, 2 ст. холодного молока, 6 ст. л. меда, 2 ст. л. лимонного или апельсинового сока.

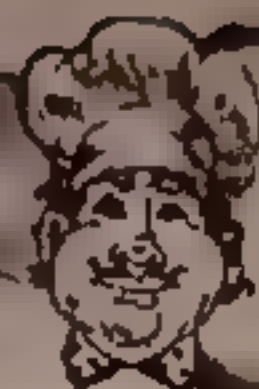
Все смешать и взбивать до однородной массы. Подать к столу в очень холодном виде.

Чтобы получить сладкий гоголь-моголь, то белки вместе с сахаром надо взбить до густоты и влить в смесь с желтком или положить в стакан сверху.

ВИННЫЙ

Яичный желток взбить, добавить 1 ст. л. сахара, немного соли, 2 ст. л. десертного вина и 2/3 ст. молока. Все это перемешать, процедить и соединить со взбитым яичным белком.





Пирог

...хож на глазунью, поэтому сын и назвал

на,
ица,

за-
ного
кон-
ст.л.
ного

шать
нить,
ме-
по-
тес-
авке

при 180 град. 15-20 мин. Пригото-
вить крем: вскипятить 2/3 молока, а
в оставшейся 1/3 размешать сухой
заварной крем и сахар, залить в ки-
пящее молоко и, постоянно поме-
шивая, довести до кипения, снять с
огня, остудить. Добавить сметану,
взбить миксером. Выложить крем на
горячий пирог, поставить в духовку
еще на 10 мин.

Украсить пирог консервирован-
ными абрикосами, залить желе, ос-
тудить.

*Виктория КУПРЕЙЧИК,
г. Жодино.*

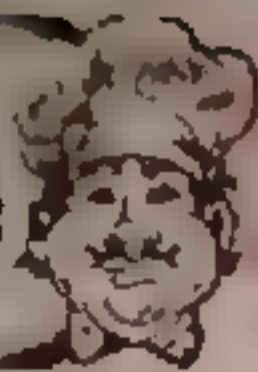
Хворост

Банка сгущенного молока, 4-5
яиц, 50 г сливочного масла, 1 ч.л.
соды, 2-3 ст. муки.

Сгущенное молоко смешать с яй-
цами, добавить растопленное сли-
вочное масло, соду и муку. Вымесить
тесто, раскатать, нарезать ромбы,
сделать в середине надрез, вывер-
нуть через него один угол. Опускать
хворост в кипящее растительное
масло. Готовый хворост посыпать
сахарной пудрой.

*Светлана ИБРАКОВА,
п. Раздольный Камчатской обл.*

**Недавно ходил в гости к детям
и познакомился у них с молодой
хозяйкой Верочкой. Девушка была
очень расстроена: совсем недавно
вышла замуж, а кулинарная фан-
тазия уже закончилась. Так что для
обновления повседневного меню
переворачивайте страницу!**



Блинчики из тыквы

Очистить тыкву, натереть на мелкой терке, добавить сырое яйцо, соль и сахар по вкусу, муки или манки столько, чтобы получилось блинное тесто. Выпечь блинчики на любом жиру.

*Раиса МАТВЕЕВА,
с. Орловка Волгоградской обл.*

Тосты с чесноком

2 вареных яйца, 100 г майонеза, 4 ломтика белого хлеба, 1-2 зубчика чеснока.

Поджарить с одной стороны ломтики хлеба, натереть поджаренную сторону чесноком, посыпать мелко нарубленными яйцами и полить майонезом.

Валентина ШАЛИВСКАЯ.

Пюре фасолью

1,5 кг спаржевой фасоли, 500-700 г нежирного мяса, 2-3 луковицы, 2 моркови, 3 стручка сладкого перца, 3 помидора, 300 г растительного масла, соль — по вкусу.

Мясо нарезать, обжарить в растительном масле. Лук, морковь, перец, помидоры мелко нарезать, добавить к мясу и тушить на медленном огне 10 мин. В подсоленной воде 5 мин. варить стручки фасоли, воду слить. Фасоль смешать с мясом и овощами, тушить на медленном огне 15 мин.

Вкусно как горячим, так и холодным.

*Ирина КАЛИНЕНКО,
п. Камсомольский Омской обл.*

Оладьи из сырой моркови

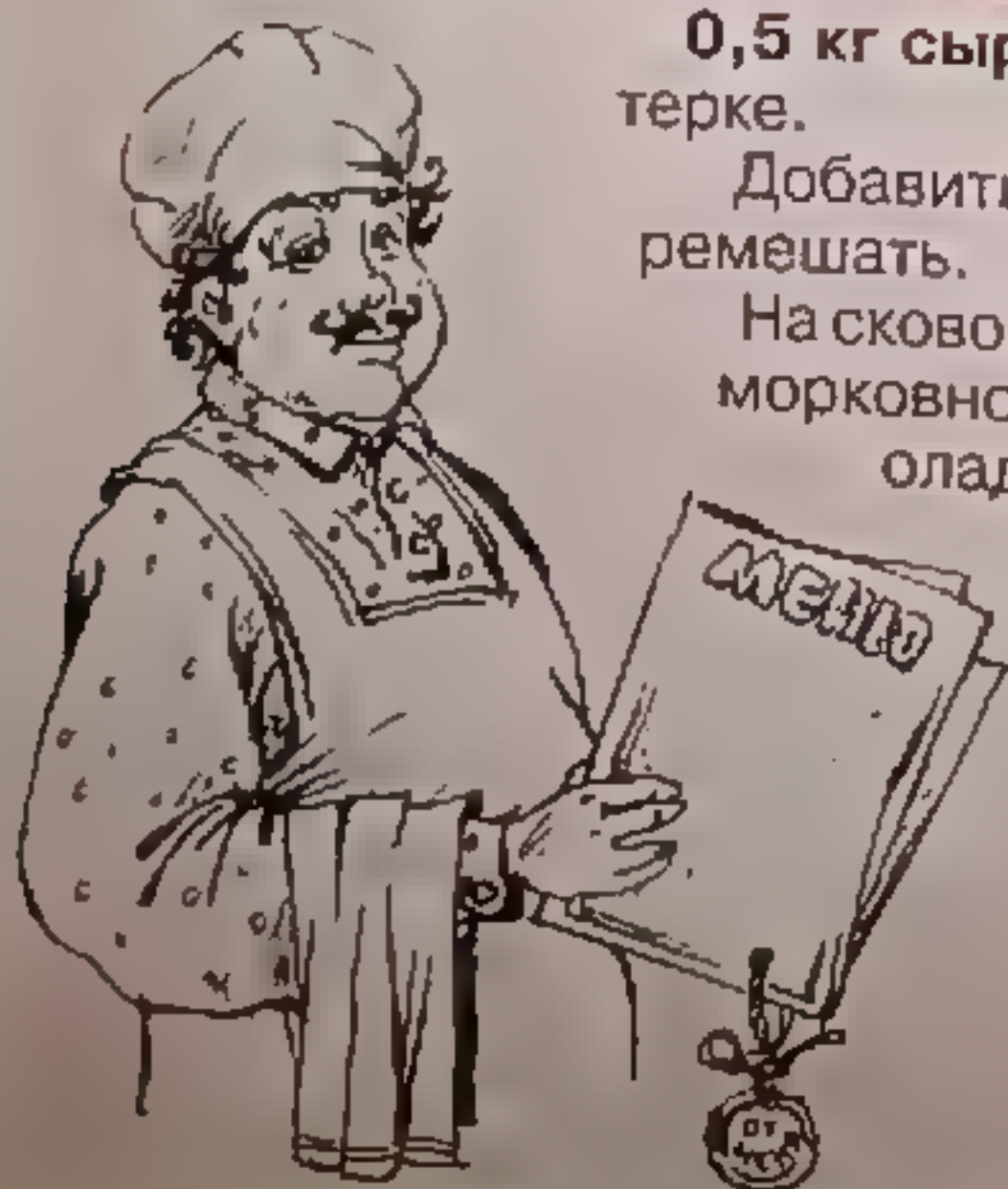
0,5 кг сырой очищенной моркови натереть на мелкой терке.

Добавить 2 яйца, 2 ст.л. муки, посолить и хорошо перемешать.

На сковороде разогреть сливочное масло, выкладывать морковное тесто столовой ложкой, выпекать небольшие оладьи.

Подавать со сметаной, взбитой с сахаром.

*Вероника ЛЕСУН,
г. Борисов.*



Между завтраком и обедом я чаще всего готовлю сытные, но быстрые блюда. И время экономлю, и довольным хожу. Попробуйте внести перекус в свой рацион.

Тортулетки

На разделочную доску просеять **0,5 кг муки**, мелко нарубить ее с **300 г сливочного масла** или маргарина, сделать углубление и влить в него неполный стакан **воды**. Добавить **1 ч.л. соли** и вбить **яйцо**. Замесить тесто, скатать его в шар, накрыть салфеткой и поставить на час в холодильник.

Затем тесто раскатать в пласт толщиной **3 мм**, вырезать лепешки диаметром **10-15 см**, положить в формочки для кексов, прижать

края и доньшко. Выпекать до светло-коричневого цвета. Остывшие корзиночки наполнить начинкой и украсить зеленью.

Начинка: **3-4 вареные моркови**, **2-3 куска филе сельди** пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанную **луковицу**, смешанную со **100 г сливочного масла** и **2 ст.л. сметаны**.

*Ирина КАЗНАЧЕЕВА,
г.Демидов.*

Бутерброды «Вкусные-сердечки»

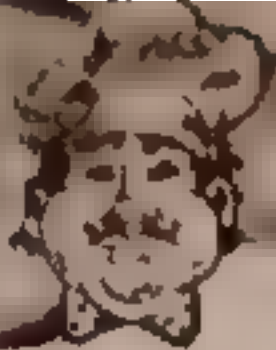
Все продукты взять в произвольном количестве. Очень тонко нарезать **черный хлеб**, **вареную колбасу** и **вареную свеклу**. Формочками для печенья в виде сердечка вырезать фигурки из хлеба, колбасы и свеклы. Готовые сердечки попарно смазать **майонезом**: сначала хлебные, затем — колбасные и свеколь-ные. Все три сердечка скрепить шпажками, выложить на блюдо на листья зеленого салата, украсить веточками петрушки и ягодами клюквы.

*Людмила РОМАШКИНА,
г. Москва.*

Гренки «Ветчина»

Пшеничный хлеб нарезать ломтиками, смочить в **холодной воде** или **молоке**, а затем во **взбитых с солью яйцах**, обжарить в разогретом **растительном масле** до золотистого цвета с двух сторон. На каждый гренок положить ломтик **ветчины** или **колбасы**, на них — **кружок вареного яйца**. Гренки сложить на блюдо, залить **майонезом**, смешанным с мелко нарезанной **ветчиной** (колбасой) и **солеными огурцами**. Сверху украсить маслинами. Поставить ненадолго в холодильник.

*Галина РОМАНЦОВА,
г.Шатура Московской обл.*



Салат «Шахтерский уголек»

Постное мясо нарезать мелкой соломкой и обжарить в растительном масле, чтобы хрустело. Достать из масла. Соленые огурцы тоже нарезать соломкой и обжарить в этом же растительном масле. Чеснок натереть на мелкой терке или пропустить через чесночницу. Все смешать, посолить по вкусу.

*Римма УСОВА,
г. Самара.*

Суп-пюре из цветной капусты

100 г цветной капусты, 100 г картофеля, 20 г риса, 100 г молока, 10 г сливочного масла, 500 г воды, соль — по вкусу.

Картофель и капусту нарезать на ломтики, залить 300 г воды, добавить 5 г масла. На слабом огне под крышкой довести до готовности и вместе с жидкостью протереть. Промытый рис положить в 200 г кипящей воды и варить час, после чего протереть, соединить с супом, посолить, хорошо прогреть и заправить молоком. Перед подачей положить кусочек масла.

*Наталья КУРГАНОВА,
с. Губернское Челябинской обл.*

Котлеты «Объединение»

500-600 г смеси мякоти свинины и говядины пропустить через мясорубку два раза. 2 средние луковицы, 3-5 зубчиков чеснока, большое яблоко, 2 средние картофелины, мякиш от двух нарезанных ломтиков батона пропустить через мясорубку. Добавить в фарш 2 яйца, черный молотый перец, соль — по вкусу. Вымешивать очень тщательно, долго, чтобы фарш, как тесто, отлипал от рук и был как бы воздушным. Сформовать котлеты и выложить в кипящее растительное масло (с запахом, деревенское). Обжаривать до готовности. Получаются очень сочные, мягкие, аппетитные котлеты.

*Татьяна МУРЗАЕВА,
с. Дергачи Самарской обл.*

Быстрое мясо

Нарезать соломкой кусок любого мяса, лук — кольцами, обжарить все в жиру, туда же соломкой нарезать соленые огурцы. Выложить смесь на тарелки и полить майонезом.

*Елена ГРИДНЕВСКАЯ,
г. Белорецк.*

ШТРУДЕЛИ

Для гарнира: 2 куриных окорочка, 2 луковицы, средняя морковь, 5 крупных картофелин, 3 свежих помидора или 2 ст.л. томатной пасты, сладкий перец, нарезанная зелень укропа и петрушки, соль и перец — по вкусу.

Для штруделей: 1 ст. кислого или сладкого молока, 2 яйца, соль и сахар — по вкусу, мука в количестве, необходимом для пельменного теста.

Из молока, яиц и муки замесить тесто, всыпать соль и сахар и вымешать. Тесто раскатать в тонкий пласт, смазать его растительным маслом и свернуть в рулет. Рулет нарезать поперек на кусочки длиной 3-4 см.

Куриные окорочка нарезать небольшими кубиками и сложить в казан вместе с измельченными луком и морковью. Тушить все на слабом огне в собственном соку. Спустя 15 мин. добавить нарезан-

ные помидоры или томатную пасту, измельченный сладкий перец и тушить еще 5 мин. Картофель нарезать крупными кубиками и также положить в казан. Все посолить, поперчить, влить воду, чтобы она полностью закрывала картофель. Сверху выложить штрудели, посыпать все зеленью, закрыть крышкой и тушить до тех пор, пока картофель не будет готов.

*Елена САВИНОВА,
ст. Шарлово Ульяновской обл.*

КОТЛЕТЫ КАРТОФЕЛЬНЫЕ

Пропустить через мясорубку 8 очищенных клубней сырого картофеля (выделившийся сок слить), луковицу, 1 ст. ядер грецких орехов, мякиш 3-4 кусочков хлеба, зубчик чеснока. Все смешать с солью, можно добавить пряности. Сформовать котлеты, обвалять в муке и обжарить с двух сторон в растительном масле.

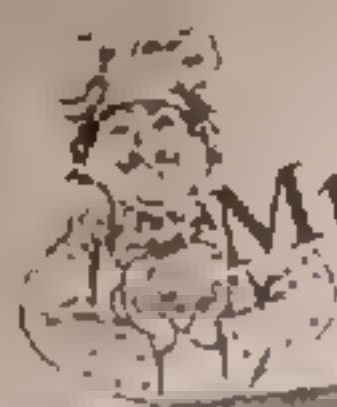
*Ангелика КОЧАРЯН,
г. Пятигорск.*

МАКАРОНЫ НА ОВОЩНОЙ ПОДУШКЕ

Сырые овощи, которые найдутся дома, мелко нарезать, разделить пополам. Одну половину уложить в кастрюлю. Сверху насыпать сухих макарон и укрыть оставшимися овощами. Залить все соленым кипятком и варить 5-10 мин., выключить огонь и дать постоять еще 15-20 мин. Оставшуюся жидкость слить, добавить в нее майонез и подавать как соус к макаронам с овощами.

*Тамара АТАНОВА,
г. Гулькевичи.*





Михалычу

Тут мне на днях письмо пришло из г. Ростов-на-Дону от пенсионера Владимира Штрупикова. Просит он как можно больше давать блюд, которые могут себе позволить те, кто уже на пенсии, а запасы в основном с сада-огорода привозят. «Мне и моей жене уже тяжело много времени у плиты проводить. Напиши, Михалыч, такие рецепты, чтобы вкусно, но подешевле, да и времени поменьше занимали». Ну что ж, постараюсь удовлетворить просьбу Владимира Даниловича.

Чудо-котлетки «Пальчики оближешь»

1 кг картофеля, 0,5 кг вареной колбасы или сосисок, 2 луковицы, яйцо, соль, перец — по вкусу.

Сырой картофель очистить, пропустить через мясорубку и отжать сок.

Колбасу и лук тоже пропустить через мясорубку, добавить в картофель, вбить туда яйцо, посолить, поперчить. Перемешать, сформовать котлетки и обжарить в растительном масле.

Зоя ЧЕРКАС,
г. Минск

Пельмени с грибным фаршем

3 ст. муки, яйцо, 300 г сушеных грибов, 5 луковиц, 1 ст.л. сливочного масла, соль, перец — по вкусу.

Из муки, яйца и соли замесить тугое тесто. Если нужно, подлить чуть-чуть воды. Грибы замочить и отварить в подсоленной воде, мелко нарезать. Нарезанный лук обжарить в масле, добавить грибы, перец и еще немного поджарить. Раскатать тесто, вырезать стаканом кружочки, выложить приготовленный фарш, слепить пельмени. Сварить в подсоленной воде, подать, полив растоплен-

ным сливочным маслом.

Елизавета АНИКЕЙ,
д. Долматовщина Гродненской обл.





№ 3, март 2007 г.

Грибы с рисом

1 кг грибов (лучше шампиньонов) очистить, вымыть, нарезать тонкими ломтиками и тушить 20 мин. в **30-50 г растительного масла** под закрытой крышкой. Затем добавить **100 г сметаны, соль, перец** — по вкусу и тушить еще 5 мин.

Пока готовятся грибы, рис отва-

рить до полуготовности, затем обжарить на **растительном масле** до золотистой корочки. Положить рис в кастрюлю, залить **бульоном** и варить до готовности. Соединить рис с грибами, перемешать и подавать горячим.

*Елена ИСТОМИНА,
п. Боевой Омской обл.*

«Риссото»

Банка консервированных сардин, 1,5 ст. риса, 3 ст.л. сливочного масла или маргарина, 50 г натертого сыра, 1-2 зубка чеснока, соль — по вкусу.

Отварить рис в подсоленной воде до готовности. Нагреть масло на сковороде, добавить измельченные консервы и чеснок. Затем смешать с горячим рисом и посыпать сыром.

*Александра ФОКЕЕВА,
с. Федоровка Тульской обл.*

Каша с ливером

2,5 ст. гречневой крупы, 300 г легкого, большая луковица, 1 ч.л. соли, 3 ст.л. растительного масла, черный молотый перец — по вкусу.

Сварить рассыпчатую гречневую кашу. Ливер (легкое) промыть, положить в кастрюлю, залить водой, посолить и варить на медленном огне 1,5 часа до мягкости. Сваренное легкое охладить и пропустить через мясорубку. Мелко нарезать лук и спассеровать в растительном масле, добавить в него ливер, посолить, поперчить. Когда ливер с луком поджарится, смешать с готовой гречневой кашей.

*Людмила КОЛОБОВА,
г. Геленджик.*

Печенье «Трюфели»

0,5 кг печенья, 250 г маргарина, 0,5 ст. сахара, 1-2 ст.л. какао-порошка, 0,5 ст. арахиса (по желанию).

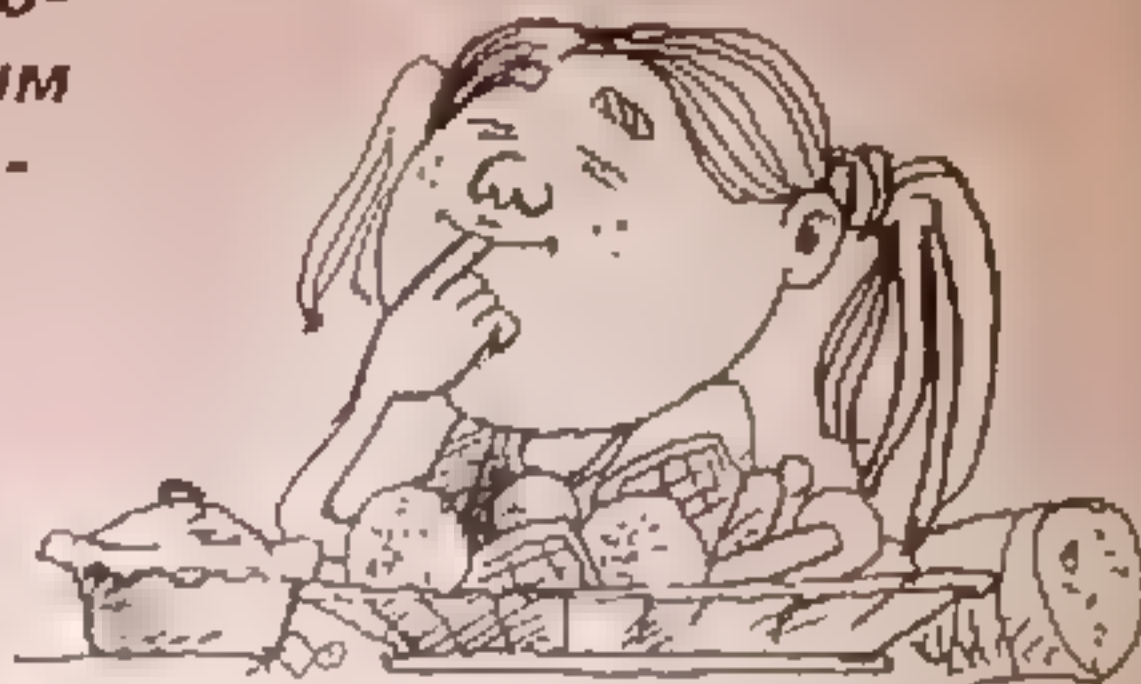
Печенье и орехи пропустить через мясорубку, растопить маргарин, добавить сахар, какао, затем все тщательно перемешать и слепить шарики. Положить на блюдо, охладить.

*Валентина ЧИЯНОВА,
с. Медет Омской обл.*





Недавно у Машеньки в садике проходили утренники, посвященные разным праздникам. А тут грядет День космонавтики, вот Машуня и решила пригласить к себе в гости ребят, которые мечтают стать сильными и мужественными. А что же приготовить мальчишкам и девчонкам? Конечно же, с вашей помощью накрою им сладкий стол.



Зефир

25 г желатина залить 100 г воды и оставить на 2 часа. В кастрюльке на огне растопить смесь 1 кг сахара и 200 г воды, довести до кипения и варить 7 мин. В сироп влить набухшую и подогретую желатиновую смесь. Взбивать все 20 мин., добавить 1 ч.л. лимонной кислоты, ванилин по вкусу, взбивать смесь 10 мин., затем всыпать 0,5 ч.л. соды и взбивать еще 5 мин. Ложкой выложить массу на сбрызнутый водой стол, формируя кусочки зефира.

Александра ИЕСТЕРЕНКО,
с/з Центрально-Любинский Омской обл.

Торт морковный

Натереть на мелкой терке морковь, чтобы получился 1 ст. массы, добавить щепотку соли, всыпать 0,5 ст. сахара, на кончике ножа — соду, все перемешать. Разогреть 100 г сливочного масла, влить в морковную массу, затем всыпать 3 ст. муки, все перемешать. Разделить на 3 части, каждую выкладывать в смазанную маргарином форму и выпекать в духовке.

Для крема 1 ст. сметаны взбить с 0,5 ст. сахара и промазать остывшие коржи, сложить один на один, сверху украсить шоколадом, ягодами, сахарной пудрой.

Леопадия ЦИУНЧИК,
г.Инда.

Чернослив с орехами

500 г чернослива, 1-2 ст.л. сахарной пудры, 1 ст. ядер грецких орехов или миндаля.

Чернослив промыть и положить в дуршлаг, поставленный на кастрюлю с кипящей водой. Набухшие и размягченные плоды надрезать, удалить косточки, вложить вместо них орехи, обвалять в сахарной пудре и выложить на блюдо.

Ольга ЖУКОВА,
г.Смаленск.

Печенье «Овсяно-маковые ромбы»

2 ст.л. с горкой мягкого маргарина, 1 ч.л. растительного масла, 125 г сахара, яйцо, 250 г молотых овсяных хлопьев, 50 г муки, 2 ст.л. мака, 1 ч.л. разрыхлителя, цедра одного лимона.

Отделить яичный желток от белка. В миску выложить мягкий маргарин, всыпать сахар и тщательно растереть, добавить желток и взбить все в пену. Подмешивать овсяные хлопья, муку с разрыхлителем, мак и цедру лимона. Белок взбить в плотную пену и влить в тесто. Противень

смазать растительным маслом и выложить на него овсяно-маковую массу в виде прямоугольника, разровнять его и выпекать 15 мин. на среднем огне. Еще горячий пласт нарезать ромбиками.

Анна ТОДОРЧУК,
г. Брест.

Легкий рулет

4 ст.л. муки, 3-5 яиц, 5 ст.л. сахара, 1 ст.л. какао.

Для начинки: творожный крем или варенье.

Яйца взбить с сахаром в пышную однородную массу. Взбивая, добавлять муку и какао. Замесить тесто. Противень застелить фольгой. Вылить тесто, разровнять. Выпекать при умеренной температуре 5-7 мин. Горячий пласт выложить на полотенце, намазать творожным кремом или вареньем, свернуть рулетом и поставить в холодильник.

Елена ЖАЛНИНА,
г. Хиндичет Краснодарского края.



Яблоки в карамели

На одну порцию: яблоко, половина взбитого яйца, 50 г крахмала, 50 г растительного масла, 100 г сахара или жидкого меда, семена кунжута.

Яблоко очистить от кожицы и семян и нарезать крупными кусочками. Затем обмакнуть их во взбитое яйцо и запанировать в крахмале, обжарить во фритюре и откинуть на дуршлаг, чтобы лишнее масло стекло.

В сковороде разогреть сахар или жидкий мед до карамельного состояния, положить кусочки яблока и, быстро помешивая, обжаривать, пока они полностью не покроются карамелью.

Обжаренные кусочки выложить на тарелку и посыпать семенами кунжута.

Кристина СТРИКУНОВА,
д. Барышевка Могилевской обл.



«КУХОНЬКА МИХАЛЫЧА»

№ 3, март 2007 г.

Шеф-редактор

Татьяна САНЧУК

Тел./факс (8-10-375-222)
32-71-36.

Учредитель

и издатель

ООО «Издательский дом
«Толока»

Св-во о регистрации

ПИ № ФС 77-25517

от 01.09.2006 г.

214000 г. Смоленск,
ул. Тенишевой, 4«А»

Телефоны

(84812) 64-75-65, 64-75-64.

Т/ф 64-75-47.

sekretar@smolensk.toloka.com

Для писем:

214000 г. Смоленск,
главпочтамт, а/я 488.
www.toloka.com

Распространитель

ООО «Толока в России»

Тел. (8-4812) 61-19-90,

61-19-80, 64-75-35.

В Казахстане

Агентство печати «КазПресс»:

департамент продаж 8(3272)

502164, отдел подписки 8(3272)

502260, факс 8(3272) 736770.

E-mail: podpiska@aif.kz

ТОО «Бурда Алатау Пресс»

8(3272) 79-95-78,

8(3272) 79-64-91.

E-mail: alex@burda-press.kz

Цена свободная.

Подписано в печать

12.03. 2007 г.

Время подписания в печать

—16.00.

Тираж 241 150 экз.

отпечатан в

ОАО «Смоленский
полиграфический комбинат»

214020 г. Смоленск,

ул. Смольянинова, 1.

Заказ №16048.

Газета набрана и сверстана

в компьютерном центре

«Толоки».

e-mail: nk@toloka.com

Уважаемые читатели, при-
сылая в редакцию письма, не
забывайте указывать свои пол-
ные ФИО, почтовый адрес, пас-
портные данные.

**Следующий
номер выйдет
24 апреля 2007 г.**

И снова приглашаем!

Я так понимаю, что раз вы читаете мою газету, а если уж и до последней страницы долистали, то вы — заядлые кулинары или начинающие хозяйшкИ. Любители повозить-ся на кухне и изобразить какой-нибудь очень вкусный, красивый и оригинальный шедевр. И поэтому хочу предложить вам поучаство-вать в создании «Золотых рецептов наших читателей».

Поделитесь своими самыми коронными блюдами, которые как нельзя сильно чтятся в семьях, среди друзей и знакомых. Отбери-те самые-самые оригинальные, обязательно приложите к рецепту качественную фотогра-фию и присылайте на адрес редакции.

Фотография может быть не только блюда, но и автора, семьи, того, для кого готовились вкус-ности. Кстати, если хотите поучаствовать в пред-ложении от «Золотых рецептов» «Я — на обложке», обязательно пометьте в письме, что вашу фото-графию можно использовать для обложки выпус-ка. Только помните, что качество снимка должно быть очень высокое.

**Адрес для писем: 214000
г. Смоленск, главпочтамт,
а/я 488 или на e-mail:
koki10@yandex.ru;
anna@toloka.com.
С пометкой
«Золотые рецепты».**



КУХОНЬКА

Михалыча

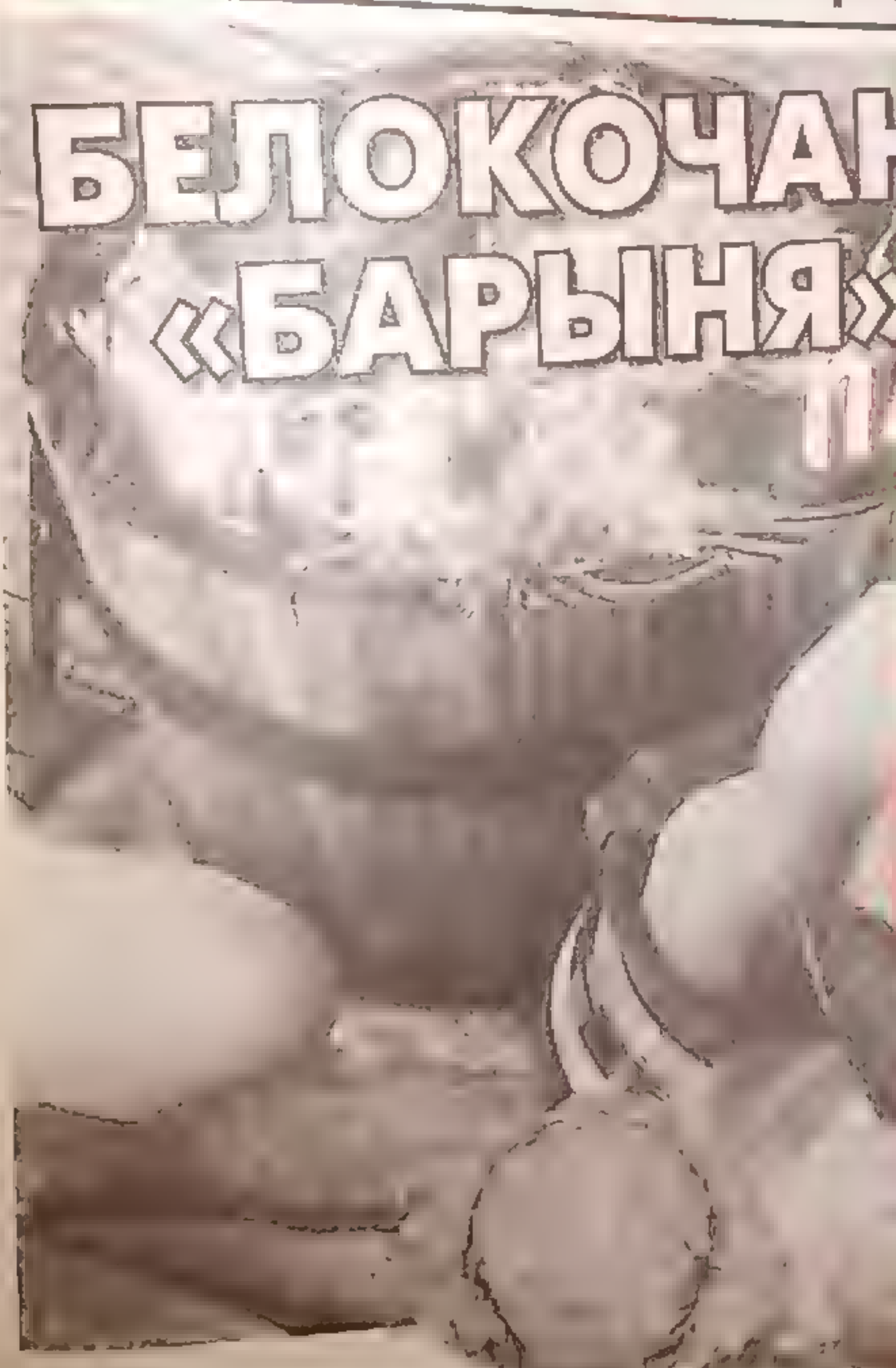
Толщина

№ 9 (13)

● сентябрь 2006 г.



БЕЛОКОЧАННАЯ «БАРЫНЯ» ПЛЮС

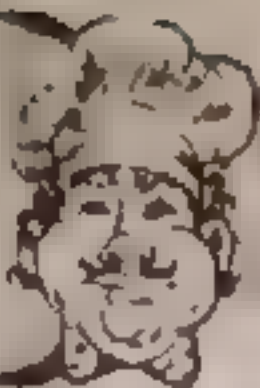


КАПУСТНИК

ОТЧЕНЫ
В БАНКЕ

ДЕТСКАЯ
КУХНЯ

МЕНЮ ОТ
«КУХОНЬКИ
МИХАЛЫЧА»



СЕНТЯБРЬ ПАХНЕТ ЯБЛОКАМИ, ОКТАБРЬ — КАПУСТОЙ



Рад новой встрече, дорогие читатели!

Эх, как хорошо было летом — дача, тихая охота, выезды с друзьями то на речку, то в лес! Конечно, не обошлось и без новых кулинарных открытий: что-то сам подсмотрел, что-то вы, читатели, прислали.

Но пришла осень, и нам с вами особенно тщательно надо подготовиться к зиме: собрать оставшийся урожай, уложить груши и яблоки на хранение, закатать помидорчики с перчиками да наготовить салатов.

И конечно, я не забыл, что 8 октября — **СЕРГИЙ-КАПУСТНИК**. В этот день Православная церковь молится о преподобном Сергии, игумене Радонежском, чудотворце. Сергей Радонежский особо почитается на Руси как один из покровителей и заступников земли русской. Именно с этого дня пекут пирожки с капустой, готовят разные блюда с ней и, конечно, квасят.

Кстати, капуста по калорийности уступает многим овощным культурам, а вот по содержанию витаминов ей трудно найти равных: в капустном соке витамина С в 50 раз больше, чем в картофеле. С неза-

памятных времен известны и лечебные свойства капусты. Ее сок применяют при лечении язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. Содержащиеся в ней соли калия усиливают выведение жидкости из организма и повышают работу сердечной мышцы. Как наружное средство капусту используют при ожогах, ушибах, воспалительных процессах, рассолом ее полощут рот при разрыхлении десен.

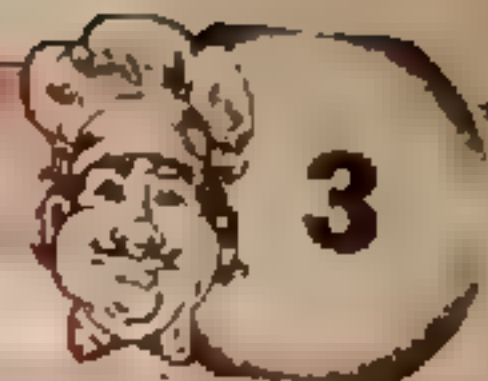
Ну что, убедились в полезности этого овоща? Тогда можно познакомиться с ним поближе. Мы привыкли к самой распространенной капусте — белокочанной, а ведь у нее есть много «братьев и сестер», которые также незаменимы в кулинарии. Самое время разобраться, кто есть кто.

Ваш **МИХАЛЫЧ**.

Салат «Нежность»

Половину кочана пекинской капусты нарезать тонкой соломкой, добавить 0,5 ст. натертого на крупной терке твердого сыра, нарубленный пучок укропа, 1-2 вареных яйца, измельченных вилкой, 1-2 мелких свежих огурца натереть на терке или нарезать соломкой, заправить майонезом, перемешать и подать на стол.

Лариса **БОЛЮТОВА**,
г. Апатиты.



КТО ЕСТЬ КТО



Самая известная капуста — **белокочанная**. Ранняя — с зеленоватыми нежными листочками — вкусна

в салатах, а поздняя — с тугими кочанами — лучший овощ для квашения.

Точно такой же формы капуста

краснокочанная. Из

нее готовят салаты,

винегреты. Очень

вкусна она мари-

нованная, а вот в

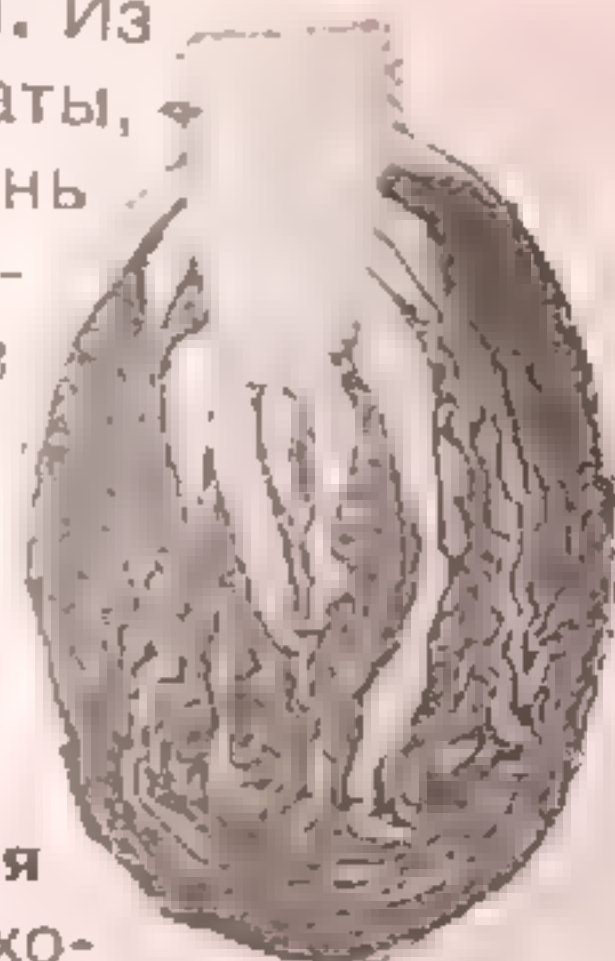
процессе варки

краснокочанная

капуста становит-

ся блеклой и не-

красивой.



Савойская

капуста очень похо-

жа на белокочанную, но листья у

нее гофрирован-

ные. Свежие лис-

тья содержат мно-

го питательных

веществ и вита-

минов. Для ква-

шения она непри-

годна.

Цветная капуста бывает бе-

лого, нежно-зеленого

и фиолетового

цвета. Из нее

получаются за-

мечательные су-

пы, гарниры и маринады. Но хранит-

ся она очень плохо, поэтому перера-

батывать цветную капусту нужно как

можно скорее.

Очень похожа на цветную ка-



пусту **брокколи**, но

она более не-

жная и вкусная,

в кулинарии ею

часто заменя-

ют спаржу, по-

дают на гарнир

к мясным и рыб-

ным блюдам.

Китайская (пе-

кинская) капуста —

нежное салатное рас-

тение. Из нее получа-

ются замечательные

свежие салаты, гар-

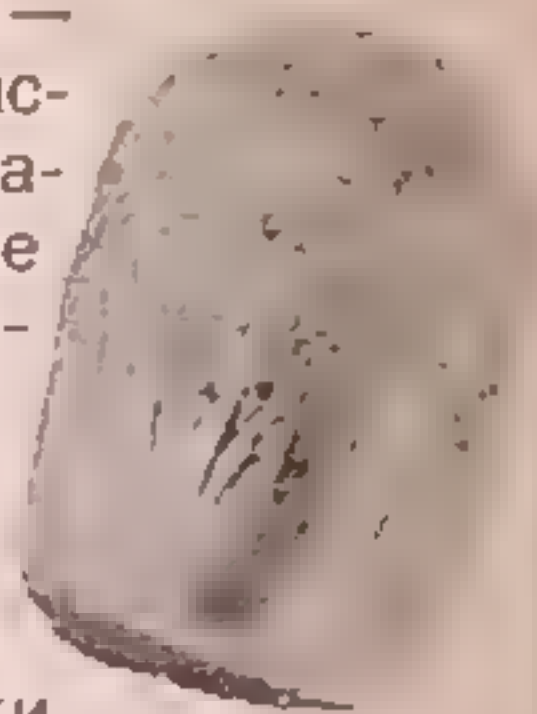
ниры и супы.

Стеблеплод-

ная кольраби

очень напомина-

ет вкус кочерыжки



белокочан-

ной капусты,

но гораздо

слаще и не-

жнее. А вот

по содержа-

нию витами-

на С не ус-

тупает даже

лимону!

Маленькие кочанчики **брюс-**

сельской капусты морозоустойчи-

вы, и собирать их можно почти до

декабря! Вкус-

ны они в су-

пах, овощных

рагу и гарни-

рах к мясным

блюдам. Сырая

брюссельская ка-

пуста почти несъе-

добна.





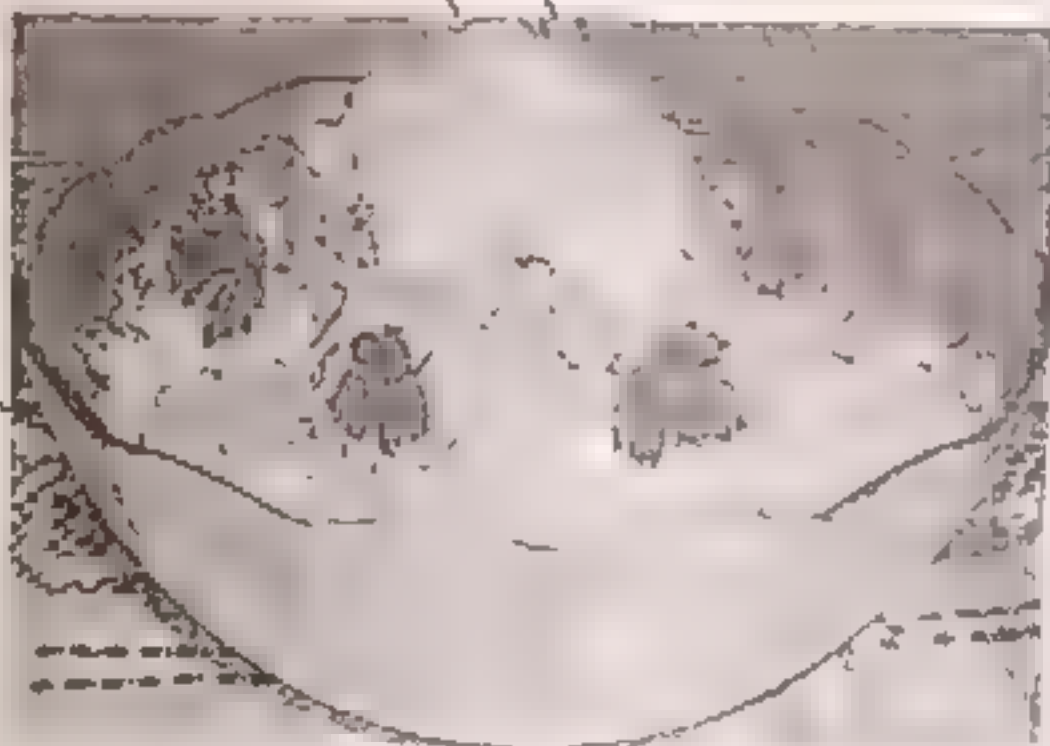
«Космический»

Этот салат оригинален из-за своего насыщенного синего цвета. Готовить его нужно за час до подачи на стол.

0,5 кочана краснокочанной капусты мелко нашинковать, добавить соль — по вкусу, перетереть руками, чтобы капуста пустила сок. В нее выложить банку кукурузы, 200 г мелко нарезанных крабовых палочек, 4 измельченных вареных яйца, перемешать, заправить майонезом.

Елена
ВОЛОХОВСКАЯ,
г. Могилев.

● Первый снег упал на мокрую землю — останется, на сухую — скоро сойдет.



«Ассорти»

1,5 кг белокочанной капусты, по 2 моркови, луковицы, красного сладкого перца, 5-7 зубчиков чеснока, 1 ст. растительного масла, 0,5 ст. 9%-ного уксуса, 2 ст. л. без горки соли, 0,5 ст. сахара, 1 ст. воды.

Капусту, лук, морковь, сладкий перец мелко нашинковать, чеснок пропустить через чесночницу, все перемешать. Приготовить заливку: влить в кастрюлю воду, уксус, растительное масло, добавить соль, сахар. Довести до кипения, но не кипятить. Сложить овощную массу в 3-литровую банку, залить горячей заливкой, остудить, поставить в холодильник на сутки. Салат готов!

Нина ГОГОЛЕВА,
с. Бирма Пермской обл.

«Рыбий глаз»

250 г рыбы, 150 г картофеля, по 100 г свежих огурцов, помидоров и цветной капусты, по 50 г консервированного зеленого горошка и моркови, 200 г майонеза.

Цветную капусту разобрать на соцветия. Рыбу, картофель, морковь и цветную капусту отварить. Все компоненты нарезать ломтиками, перемешать с зеленым горошком, заправить майонезом.

Людмила КУЧУК,
г. Солигорск.

«Жареный»

0,5 кг мелко нарезанной говядины и измельченную луковицу обжарить до готовности в растительном масле, посолить, поперчить — по вкусу.

300 г белокочанной капусты мелко нашинковать (можно взять квашеную), потушить в растительном масле до готовности. Все перемешать, добавить небольшую нарезанную соломкой редьку и 2 зубка растертого чеснока.

Александра СУХОДЕЕВА,
п. Шабельск Краснодарского края.

СОВЕТ
от
Михаила

Лучший срок уборки поздней белокочанной, краснокочанной и савойской капусты — конец сентября-начало октября. Важно закончить уборку до наступления устойчивых заморозков — до -1-2 град.

Хранить капусту лучше в штабелях высотой около 1 м в овощехранилище с температурой +1 град. Также ее можно укладывать на деревянные полки в один слой, опрыскивав кочаны мелом, что уменьшит их поражение болезнями.



«Оригинальный»

250 г творога, небольшой кочан цветной капусты, 3-4 дольки чеснока, майонез.

Цветную капусту (только соцветия) мелко нарезать, чтобы получилась крошка, добавить раздавленный чеснок и смешать с творогом, заправить майонезом.

Очень вкусно и полезно.

Галина ВОРОНИЧ,
г.Томск.



«Ленивая»

Кочан капусты, вырезав сердцевину, отварить в подсоленной воде до готовности, остудить, крупно нарезать, добавить измельченную луковицу, пряности, соль — по вкусу, перемешать, заправить растительным маслом.

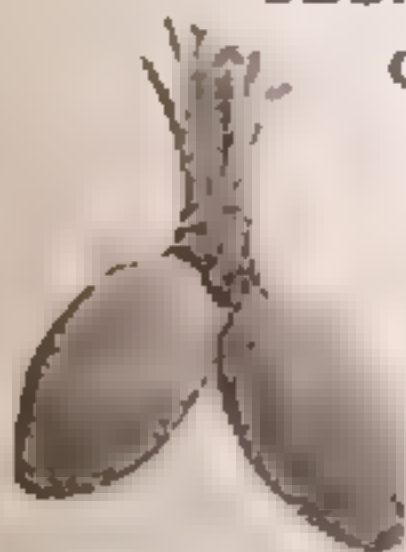
Ирина САМОСЮК,
д.Шнитали Брестской обл.

«Цветной»

Мелко нашинковать 300 г белокочанной капусты, посолить, перетереть, смешать с нарезанной печеной свеклой, добавить 1 ч.л.

сахара, 1 ст.л. лимонного сока и все заправить 1 ст.л. растительного масла.

Валентина
ЧИЖАНЬКОВА,
г.Борисов.



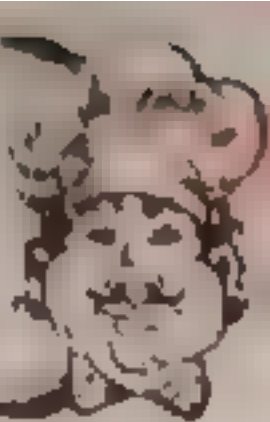
● Если выпадет первый снег на Сергиев день, установится зима на Михайлов (21 ноября).

«Десертный»

1 кг белокочанной капусты, морковь, по 100 г чернослива и измельченных ядер грецкого ореха, 3 мандарина, 3 ст.л. майонеза, 0,5 ч.л. 9%-ного уксуса, соль — по вкусу.

Капусту мелко нашинковать, перемешать с натертой на крупной терке морковью, посолить, сбрызнуть уксусом, перетереть руками и поставить в холодильник на 30-40 мин. Чернослив без косточек и очищенные мандарины нарезать кусочками. Перед самой подачей на стол соединить с капустой, всыпать орехи, перемешать, заправить майонезом.

Надежда АНТОНОВА,
д.Городище, Татарстан.



Борщ, приготовленный по этому рецепту, очень вкусный. Хотя времени на его приготовление уйдет 3-3,5 часа, ради такого борща хозяйки потрудятся не напрасно.

Борщ «Казачий»

1 ст. кислой капусты, 0,5 кг свежей капусты, 1 ст. маринованных грибов, 0,5 ст. фасоли, 5 картофелин, свекла, корень пастернака, 0,5 л томатного сока, 4 луковицы, 2 зубка чеснока, 3 куриных бульонных кубика, лавровый лист, зелень укропа и петрушки (можно сушеные) — по вкусу.

Варить этот борщ можно и без мяса, но обязательно нужен кусочек (со спичечный коробок) старого сала.

В 4-литровую кастрюлю налить воды и сварить в ней фасоль и полсвеклы, натертой на терке. Обжарить в жире или растительном масле кислую капусту. Сразу же добавить в нее оставшуюся половину натертой на терке свеклы, нарезанные грибы и жарить на малом огне 25-30 мин. Затем залить томатным соком и тушить до



испарения влаги, чтобы получилась смесь наподобие икры или пасты.

Чтобы фасоль быстрее разварилась, нужно дважды подлить в бульон по 0,5 л холодной воды.

В сваренные фасоль и свеклу положить нарезанный картофель, измельченные корень пастернака и луковицу. Оставшийся лук измельчить и обжарить в жире.

Прокипятить картофель в течение 15 мин., добавить нашинкованную свежую капусту и кипятить еще 5 мин. Затем положить жареные овощи с томатом и кипятить еще 5 мин., добавить растолченный чеснок с бульонными кубиками и старым салом, кипятить 10 мин., заправить обжаренным луком, добавить лавровый лист, зелень, красный перец — по вкусу. Дать настояться и подавать к столу.

Валентина КРИВОШЕЕВА,
ст. Егорлыкская Ростовской обл.

Суп «Загадка»

200 г говядины, 1 л молока, 2 ст. л. муки, 100 г белокочанной капусты, 1 ч. л. приправы для супов, 2 яйца, луковица, зубок чеснока, натертая цедра лимона, перец, соль — по вкусу.

Заварить муку молоком, снять с огня, оставить на 30 мин., процедить, затем залить мясо, добавить нашинкованную капусту, цедру лимона, приправу и растертый с солью чеснок. Варить, пока мясо не станет мягким.

Мясо нарезать на тонкие полоски, опять положить в суп, заправить перцем и варить несколько минут. Подавать с отваренными яйцами, нарезанными кубиками, и пассерованным в сливочном масле нарезанным кольцами луком.

Елена ГАРУСОВА,
с. Ерыктинск Ульяновской обл.



**СОВЕТУЮ
ПРИГОТОВИТЬ**

Брюссельская жареная

На 500 г брюссельской капусты — 3 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. измельченных сухарей, соль, перец — по вкусу.

Промытые кочешки брюссельской капусты варить в подсоленной воде на сильном огне в открытой кастрюле 10 мин., откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Положить на сковороду с разогретым маслом, посолить, поперчить и поджарить. Перед подачей на стол капусту посыпать поджаренными на масле измельченными сухарями или мелко нарезанными укропом, петрушкой и полить растопленным маслом.

Лечит язву капустный сок, который следует пить за 40-50 мин. до еды, стараясь в течение дня выпивать по литру и более. С утра приготовить дневную порцию, которую можно держать в холодильнике. Лечение длится месяц, и язва постепенно зарубцовывается.

Сельдь «Морской огород»

2-3 соленые сельди, небольшой кочан капусты, 4-5 кислых яблок, 1-2 ст. л. растительного масла, сахар — по вкусу.

Сельдь замочить в холодной воде на 7-8 часов, разделить филе, нарезать кусочками, запанировать в муке. Капусту мелко нашинковать, яблоки натереть на крупной терке. На хорошо смазанную растительным маслом сковороду выложить слоями: капусту, смешанную с яблоками и сахаром, филе сельди, снова капусту. Сбрызнуть сверху растительным маслом, накрыть крышкой, запечь в духовке до готовности.

Подать на стол с отварным картофелем.

Айшат ЭМИНОВА,
г. Иваново.

**СОВЕТУЮ
ПРИГОТОВИТЬ**

Оладьи из кольраби

1 кг кольраби, 1 ст. муки, 2 яйца, растительное масло для жарки, 0,5 ст. сметаны, 2 ч. л. сахара, 0,5 ч. л. соды, соль — по вкусу.

Кольраби почистить, нарезать, помыть и натереть на крупной терке. Добавить просеянную муку (можно заменить манной крупой), яйца, сахар, соду, соль и хорошо перемешать. Испечь оладьи и подавать на стол со сметаной.

До открытия картофеля капуста считалась главным столовым овощем в Европе. А получилось это так: однажды спартанский завоеватель Ликург рассердился на своих соотечественников, злоупотреблявших вином, и в гневе велел выкорчевать все виноградники и засадить их капустой. Возможно, он ничего такого и не имел в виду, но получилась одна только польза.



Квашеная капуста — универсальный продукт. Ее можно добавлять в супы, подавать как салат или гарнир. И очень часто она первой расходуется на праздничном столе. К тому же заготовка квашеной капусты — отличный способ обеспечить на всю зиму запас витаминов и ценных питательных веществ.



СОВЕТУЮ ПРИГОТОВИТЬ

Для быстрого поседания

3 кг капусты, по 1 кг моркови и репчатого лука, 0,5 кг сладкого перца, 400 г растительного масла, 3/4 ст. 9%-ного уксуса, 0,5 ст. сахара, 1 ст.л. соли.

Капусту нарезать крупными кусками, морковь — кружками, лук — кольцами, перец — соломкой. Поместить все в большую посуду. Растительное масло, соль, сахар, уксус довести до кипения, залить этой смесью подготовленные овощи и варить 10 мин. Можно добавить 1 ч.л. (или меньше) молотого красного жгучего перца.

Готовый салат разложить в литровые банки и хранить в холоде.

● Ни один рот без капусты не живет.

● Сергей Радонежский — хранитель кур.

СОВЕТУЮ ПРИГОТОВИТЬ

Квашеная

Капусту квасят в прочных деревянных кадках. Небольшое количество (5-10 кг) можно квасить в стеклянных банках или глиняных горшках.

Отобрать здоровые, без зеленых листьев кочаны капусты, нашинковать их, смешать с солью (250 г на 10 кг капусты).

Дно чисто вымытой кадки посыпать тонким слоем ржаной муки, покрыть целыми капустными листьями и плотно набить кадку рубленой капустой, прикрыв сверху капустными листьями. Для вкуса и аромата можно добавить в капусту целые или нарезанные кружочками морковь и антоновские яблоки, а также бруснику или клюкву. Сверху на капусту положить деревянный кружок, а на него — груз (обмытый камень). Через несколько дней капуста начнет закисать, и на ее поверхности появится пена.

Количество пены вначале будет увеличиваться, но постепенно она сойдет на нет. Когда пена исчезнет совсем — капуста заквашена. Во время закисания капусту надо несколько раз проткнуть чистой березовой палочкой, чтобы дать выход образовавшимся газам. Если на поверхности рассола появится плесень, нужно ее осторожно снять, а деревянный кружок, ткань и груз, закрывающие капусту, промыть кипятком.



**СОВЕТУЮ
ПРИГОТОВИТЬ**

Быстрая

10 кг капусты, 200-300 г моркови, 200 г соли, семена тмина или укропа, лавровый лист.
Капусту нашинковать, не утрамбовывая, уложить в эмалированную емкость (лучше таз), залить кипятком так, чтобы вода покрыла всю капусту. Через 4-6 мин. воду слить, а капусту перемешать с морковью, солью и пряностями. Переложить в тару, сверху положить кружок и гнет. Далее поступать, как при обычном квашении.

Следует знать, что капуста, квашенная таким способом, долго не хранится.



**СОВЕТУЮ
ПРИГОТОВИТЬ**

Со свеклой

10 кг капусты, 2-3 кг свеклы, 3-6 стручков красного острого перца, 10-12 лавровых листьев, зелень петрушки, сельдерея.

Состав рассола: на 5 л воды — 250-300 г соли.

Кочан разрезать на 4-8 частей, уложить в емкость, перекладывая кусочками свеклы, нарезанными зеленью и перцем. Залить рассолом. Далее поступать, как при обычном квашении.



Да... хороша квашеная капуста. Люблю я ее, только вот не всегда раньше удавалась она такой, как у бабушки. Но, перелистывая ее старинные кулинарные записи, нашел несколько советов, благодаря которым теперь капусточка у меня вкусненькая! Приятно, что, следуя при закваске этим незамысловатым советам, соседи, с которыми я поделился бабушкиными секретами, теперь и мне по баночке приносят, не забывают, кто их правильно «готовить витамины» на зиму научил.

● Для квашения следует брать капусту поздних и среднепоздних сортов. Квасить капусту нужно в октябре-ноябре.

● Чтобы квашеная капуста не покрывалась плесенью и не перекисло, сверху кладут осиновое полено.

● Квашеную капусту, даже кислую, лучше не промывать, так как при этом теряются витамины и микроэлементы. Перед варкой ее надо отжать, добавить сахар по вкусу и свежую капусту.

● В рассоле квашеной капусты столько же витаминов, сколько и в самой капусте.

● Вкус квашеной капусты будет еще лучше, если ее равномерно полить белым столовым вином (бутылка на 3 ведра капусты). Поливать нужно из лейки.



Салат «Осень»

Очень люблю заготавливать салаты, потому что они универсальны: и закуска, и гарнир, и приправа к мясу, и заправка для супа.

Вскипятить 1 л томатного сока или 3 ст. воды с 1 ст. томатной пасты, 0,5 ст. сахара, 4 ст.л. соли, 1 ст. растительного масла и 1 ч.л. уксусной эссенции. Добавить 2 кг кабачков, нарезанных кубиками, и тушить 10 мин.; положить 7 нарезанных морковок и немного нашинкованной свежей капусты, тушить 10 мин.; добавить 3-4 сладких перца, нарезанных соломкой, и тушить 10 мин.; положить 10 луковиц, нарезанных полукольцами, и тушить еще 10 мин. За 3 мин. до конца варки добавить измельченную головку чеснока. Разложить в поллитровые банки и стерилизовать 10 мин. Закатать.

Зоя МАКСИМОВА,
г. Н.Серги Свердловской обл.

Перец, фаршированный капустой

Маринад: 1 л воды, 1 ст. сахара, 1 ст. растительного масла, 150 г 9%-ного уксуса, 2 ст.л. соли.

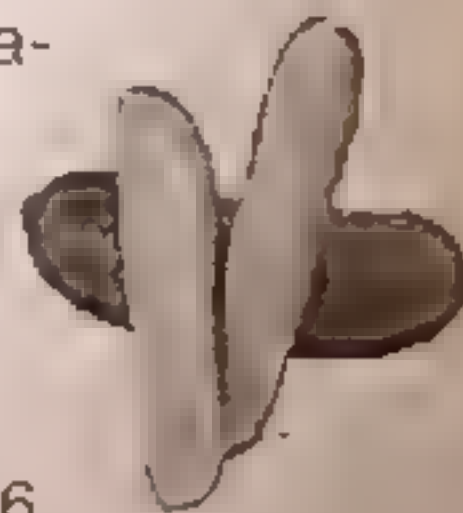
Капусту и морковь в произвольных пропорциях нашинковать, наполнить чашечки сладкого перца, предварительно положив в каждый стручок по зубку чеснока. Перец уложить в литровые банки, залить кипящим маринадом, стерилизовать 15 мин., закатать, укутать.

Вера СОПИТЬКО,
г. Полоцк.

СОВЕТУЮ
ПРИГОТОВИТЬ

Салат из капусты с огурцами

Белокочанную капусту очистить и нашинковать. Солёные огурцы промыть, мелко нарезать или натереть на крупной терке. Овощи перемешать, плотно уложить в банки и залить горячей заливкой (на 1 л воды — 60 г соли и 40 г сахара). Половину заливки можно заменить прокипяченным огуречным рассолом, тогда соли понадобится в 2 раза меньше. Банки накрыть крышками и стерилизовать в слабо кипящей воде (поллитровые — 4-6 мин., литровые — 8-10 мин.). Закатать.



СОВЕТ
от
Михаэля

Из квашеной капусты можно приготовить гарнир к мясу в лучших немецких традициях: капусту смешать с нарезанным кубиками луком и потушить в жире вместе с ягодами можжевельника. При необходимости добавить бульон, белое вино или яблочный сок. А если при тушении положить в капусту еще яблоки и сливы, получится и вовсе божественно.



Лучшие дни для закваски капусты и консервирования в октябре — 1,6 (вечер), 7-10, 27, 28.



Салат

3 кг капусты нашинковать, 1 кг помидоров нарезать кусочками, 1 кг моркови натереть на крупной терке, по 1 кг лука, огурцов, сладкого перца измельчить, добавить 4 ст.л. соли, 3-4 шт. гвоздики, лавровый лист, 0,5 л растительного масла, тушить 1 час. В конце влить 1 ст.л. 9%-ного уксуса, разложить в стерилизованные банки, закатать.

Мария ШИШПОР,
п.Ленок Минской обл.

Лечо

3 кг красных помидоров, по 1 кг огурцов, сладкого перца, свежей капусты, репчатого лука, моркови, 1 ст. подсолнечного масла, 125 г 3%-ного уксуса, 0,5 ст. сахара, 3 ст.л. соли.

Помидоры, огурцы, перец, капусту нарезать соломкой. Лук — полукольцами. Морковь натереть на крупной терке. Все перемешать, добавить сахар, соль, уксус, масло. Тушить 10 мин. после закипания. Разложить в стерилизованные банки, закатать.

Раиса МИФТАХОВА,
д.Мордва, Татарстан.



«Этот овощ поддерживает бодрость духа и веселое настроение», — высказывался по поводу капусты Пифагор.

Капустный сок рекомендуется при целом списке заболеваний — от гастрита и диабета до бронхита и нарушений в работе почек.

Но определяющее качество капусты для доброй половины человечества в другом: это незаменимый продукт для тех, кто мечтает похудеть. Вот, кстати, и рецепт волшебного салата: покрошить свежую капусту, слегка посолить, как следует размять руками (чтобы выделился сок), сбрызнуть растительным маслом, добавить немного яблочного уксуса, перемешать. Положить нарезанный кольцами

помидор, натертые морковь или яблоко, измельченную свежую зелень. Заправить соком одного грейпфрута или лимона.

Осень — пора заготовок не только из капусты, но и других овощей. Более подробно об этом я расскажу на стр. 12-15.



Когда приходят неожиданные гости, я сразу бегу в кладовую и достаю по баночке лечо. Оно не только вкусным получается у меня, когда готовлю по вашим читательским советам, но и выглядит настолько аппетитно, что первым и пропадает со стола!

«Сентябрь»

5 кг твердых красных помидоров, 4 кг красного сладкого перца. На 1 кг томатно-перечной массы — 30 г соли, 2 ст.л. сахара.

Помидоры очистить от кожицы (чтобы кожица легче снялась, томаты надо ошпарить кипятком и сразу же опустить в холодную воду) и пропустить через мясорубку. Томатную массу уварить на медленном огне в 3 раза. Добавить соль, сахар и нарезанный кусочками или дольками (шириной 2 см) сладкий перец. Варить 10-15 мин. Готовое лечо разложить в литровые банки, стерилизовать 30 мин., закатать.

*Евгения ЦАРФЕНТЬЕВА,
ст. Канютино Смоленской обл.*

«Вкусно»

3 кг помидоров, 6 стручков сладкого перца, 6-7 зубчиков чеснока, 1 ст. сахара, 1 ст.л. соли.

Половину помидоров и перец нарезать соломкой и сложить в кастрюлю, добавить измельченный чеснок. Все варить 10 мин., после чего выложить оставшиеся нарезанные помидоры. Положить соль, сахар, варить еще 30 мин. Разложить в стерилизованные банки. Закатать. Лечо натуральное, без масла — просто вкуснятина.

*Любовь МШАР,
г.Берега.*

«Яркое»

3 кг болгарского перца, 1 ст.л. соли, по 0,5 ст. сахара и растительного масла, 15 ст. л. томатной пасты, 1 л воды.

Все смешать, кроме перца, поставить на огонь, довести до кипения, затем добавить очищенный от семян и нарезанный перец, варить 40 мин., разложить в банки, закатать.

*Елена ГРИДНЕВСКАЯ,
г.Белорецк, Башкортостан.*



Приходит муж на обед домой уставший. Жена ему наливает рассольник. Он садится и молча начинает есть. Съедает и сидит молча. Жена, чтобы хоть как-то разрядить обстановку, спрашивает:

— Может, хочешь добавки?

Тот молчит, жена наливает еще. Муж съедает. Жена наливает еще, он и это съедает. Так повторяется раз пять. Наконец, наливая очередную порцию,

жена вспоминает:

— Я ж забыла посолить!

Муж взрывается:

— А я ем, ем и думаю: чего-то не хватает!!!



Тыква — продукт не только полезный, но и очень вкусный. Я готовлю из нее каши, делаю оладьи. А жена варит варенье и маринует. В этом году она делала заготовки из тыквы по рецептам читателей и осталась очень довольна. Попробуйте и вы!

«Новинка»

4 кг тыквы, 300 г красного сладкого перца, 100 г чеснока, 50 г соли, 350 г сахара, 150 г подсолнечного масла, 200 г зелени петрушки, 1 л воды, 200 г 9%-ного уксуса.

В посуду влить воду, уксус, масло, положить соль, сахар, нарезанные перец, чеснок и петрушку. Все довести до кипения. В кипящую массу опустить нарезанную кубиками тыкву. Варить, все время помешивая, 30 мин. Горячую массу разложить в стерилизованные банки, закатать.

Чеслава СИКИРЖИЦКАЯ,
г.п. Городец.

Маринованная с яблоками

Спелую тыкву очистить от кожуры, нарезать кубиками, яблоки, удалив сердцевину, — дольками. Все бланшировать в кипящей воде 5 мин. и сразу охладить в холодной воде. Разложить тыкву и яблоки в банки. Сварить маринад: на 1 л воды — 1 ст.л. соли, 3 ст.л. сахара, 30 г яблочного уксуса, 3 шт. гвоздики, по 3 горошины черного и душистого перца. Залить банки горячим маринадом и закатать, укутав до полного остывания.

Антонина ПАНАСОВИЧ,
г. Орша.

Из тыквы готовят различные блюда, которые очень питательны и сытны. Тыкву жарят, варят (после варки тыкву надо откинуть на дуршлаг, чтобы вкус ее не ухудшился), но лучше ее припускать в собственном соку или с добавлением небольшого количества воды. Особенно популярна пшенная каша с тыквой.

Тыква вкуснее и полезнее всего в сыром виде. Ее, например, можно нашинковать на крупной терке, смешать с сухофруктами, добавить орехи, мед, лимонную цедру, заправить сметаной — получится изумительный салат. Все о пользе тыквы и много рецептов блюд из нее вы найдете в №10 «Нашей кухни».

Осень — богатая пора: созревают на дачном участке и баклажаны, и перец, и помидоры. Что же приготовить из этих овощей, чтобы насладиться их вкусом зимой? Читайте на следующей странице.



Помидоры «Лаконка»

Положить на дно литровой банки 5-6 горошин черного перца, 2-3 лавровых листа, веточку петрушки, влить 2 ст.л. растительного масла, 1 ч.л. уксусной эссенции.

Уложить слой разрезанных пополам помидоров, слой колец репчатого лука и так, чередуя, заполнить до верха.

Всыпать 1 ч.л. соли, 2 ст.л. с верхом сахара, залить кипятком и стерилизовать 15-20 мин, закатать.

Июсеса ЗВОНАРЕВА,
г. Верещагино Пермской обл.

Острые баклажаны

В моей семье эту закуску все очень любят. Подаю ее как приправу к рыбным и мясным блюдам.

1 кг баклажанов, 5-6 стручков сладкого перца, 2 стручка горького перца, 3 средних головки чеснока, зелень укропа, петрушки — по вкусу, 1-1,5 ст.л. растительного масла.

Баклажаны, перец нарезать соломкой, чеснок пропустить через чесночницу, зелень мелко нарезать.

На 1 л воды добавить 1,5 ст.л. уксусной эссенции, 2 ч.л. соли.

После закипания положить баклажаны, варить 2-3 мин., опустить сладкий и острый перец, варить 2 мин. Огонь выключить, овощи откинуть на дуршлаг, остудить. Затем положить измельченные чеснок, зелень и заправить растительным маслом.



Людмила
ЧИЖАНОВА,
г. Ртищев
Саратовской обл.

Суповая заправка

Такая заготовка хороша тем, что овощи не проходят предварительной тепловой обработки, а, значит, сохраняют все свои полезные свойства.

На 1 кг моркови нужно взять 1 кг помидоров, 1 кг репчатого лука, 600 г сладкого перца, 300 г укропа, 300 г зелени петрушки, 800 г соли.

Морковь натереть на крупной терке, мелко нарезать помидоры, сладкий перец, репчатый лук, зелень укропа и петрушки. Добавить соль, смесь перемешать, положить в банки, закрыть крышками и хранить в прохладном месте.

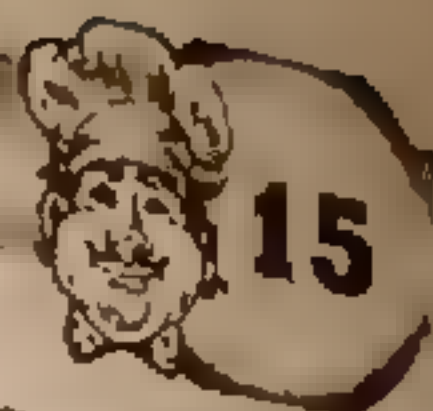
Татьяна СТАРОВОЙТОВА,
г. Мотырь

Кукуруза консервированная

Кукурузу отварить в подсоленной воде в початках. Затем отделить зерна и засыпать их в поллитровые банки на 1 см ниже плечиков, залить кипящим маринадом, накрыть крышками и стерилизовать 15-20 мин. Закатать, укутать.

Маринад: на 6 поллитровых банок — 1,5 л воды, 4 ст.л. сахара, 4 ст.л. 9%-ного уксуса, 3 ст.л. соли.

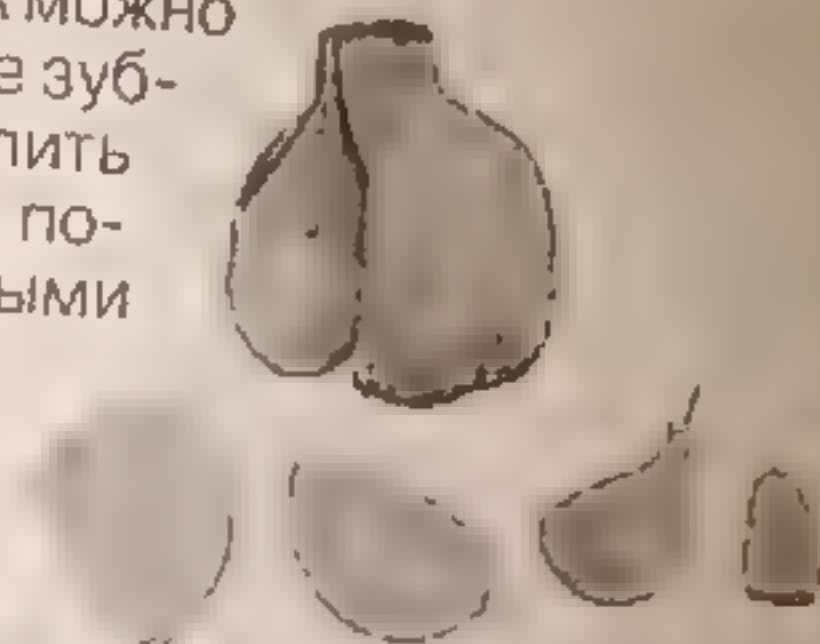
Елена ЗАНЦЕВИЧ,
д.В.Гать Брестской обл.



Чеснок маринованный

Разобрать головки чеснока на зубчики, очистить, промыть. Разложить в стерилизованные поллитровые банки. Залить крутым кипятком, прикрыть крышкой и дать постоять 20-30 мин., чтобы вода остыла. Повторить эту процедуру еще раз. Воду слить и приготовить **маринад**: на 1 л воды — 1 ст.л. соли, 2 ст.л. сахара, 0,5 ст. 9%-ного уксуса. Вскипятить, залить в банки с чесноком, закрыть стерилизованными крышками и закатать. Через 1-1,5 месяца чеснок будет готов. А можно замариновать его и гораздо быстрее. Вымытые зубчики чеснока всыпать в поллитровые банки, залить холодной сырой водой, добавить соль по вкусу, положить немного зелени, закрыть полиэтиленовыми крышками. Такой чеснок можно хранить не только в холодильнике, но и на балконе.

Ольга ФЕДОРОВА,
п. Шарковщина Витебской обл.



Салат «Любимый»

1 кг сладкого перца, 0,5 л растительного масла, 2 кг помидоров, 1 кг репчатого лука, 2 кг капусты, 1 кг огурцов, пучок зеленого лука, по 100 г зелени петрушки и укропа, 3 лавровых листа, по 1 ч.л. молотого душистого и черного перца, по 3 ст.л. сахара и соли.

Овощи нарезать кубиками, зелень измельчить, смешать все компоненты и оставить в большой посуде на 2 часа. Разложить вместе с выделившимся соком в литровые банки, стерилизовать час, закатать, укутать.

Людия ДРУЖИНА,
п/о Заслонова Витебской обл.

Варенье из кабачков

1 кг сахара залить 1 ст. воды и сварить сироп. Опустить в него 1 кг очищенных и нарезанных кубиками 1х1 см кабачков. Доведя до кипения, положить пропущенный через мясорубку или очень мелко нарезанный без косточек, но с цедрой лимон. Варить 45 мин. Разложить горячее варенье в чистые сухие банки, не накрывая, дать остыть, а потом закрыть полиэтиленовыми крышками. Хранить как обычное варенье.

Татьяна КИСЕЛЬ,
г. Пинск.





Вот скажите мне, вы можете насытиться обедом или ужином без мяса? Я — нет. Моя жена с удовольствием приготовит овощное рагу без мяса, съест порцию и довольна. Мне же еда не еда, если нет хоть сосисочки! И мясо я люблю разное: и свинину, и баранину, и говядину. Только бы мясо!

Белорусская жаренка

800 г картофеля, 0,5 ст. растительного масла, 500 г свинины, 100 г сушеных грибов (можно брать свежие или замороженные — 300 г), 100-150 г сметаны, 100 г моркови, 2 луковицы, 0,5 ст. воды, бульонный кубик.

Нарезать мясо кусочками, лук, морковь измельчить, обжарить в растительном масле. Грибы отварить (сушеные предварительно замочить) и обжарить в растительном масле.

Все сложить в горшочек, слегка посолить, поперчить, нарезать картофель кубиками, выложить на грибы и мясо, залить сверху сметаной, смешанной с бульоном из воды и кубика. Накрыть крышкой, запечь в духовке. Подавая, посыпать измельченной петрушкой, укропом.

Тереса ПАЦКЕВИЧ,
г.Лида.

Баранина, запеченная с овощами

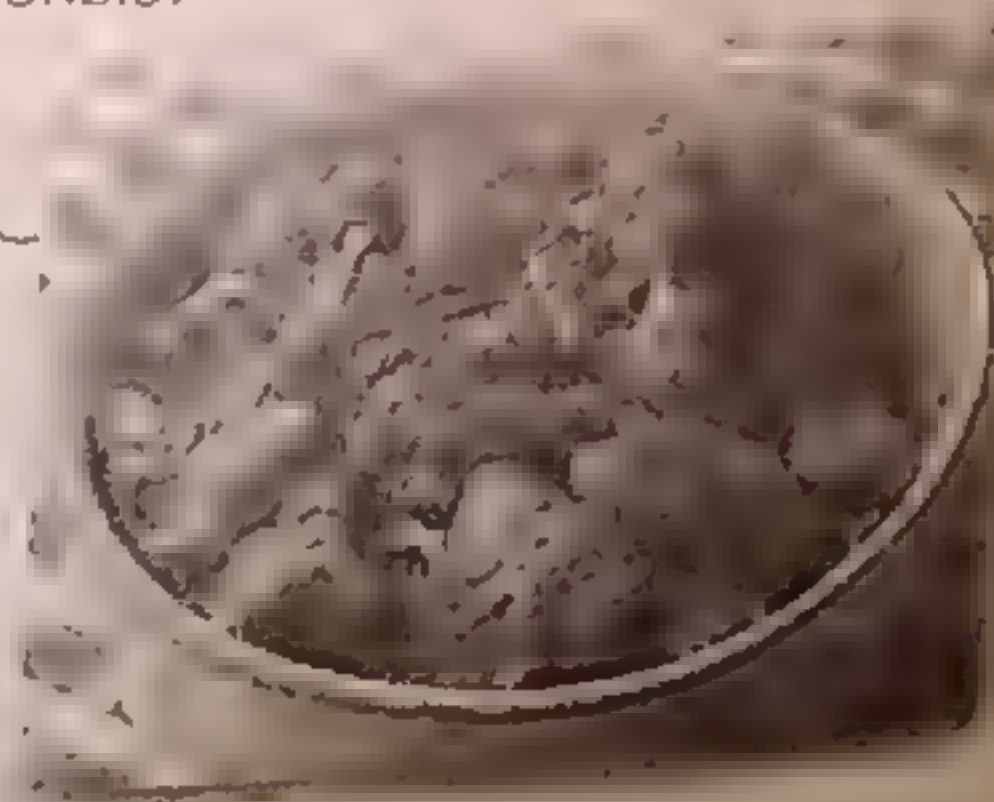
0,5 кг баранины, 50 г сливочного масла, 250 г баклажанов или кабачков, 100 г сметаны, яйцо, 30 г твердого сыра, зелень, соль — по вкусу.

Очищенные кабачки или баклажаны нарезать ломтиками толщиной 6-8 мм, посолить и обжарить на сливочном масле.

На сковороде, смазанную маслом, положить нарезанную порционными кусочками вареную баранину, покрыть ее ломтиками жареных овощей, залить сметаной, смешанной с сырым яйцом и натертым сыром, и запечь в духовке. Перед подачей посыпать измельченной зеленью.

Лариса ПИРОГОВА,
г.Кропоткин Краснодарского края.

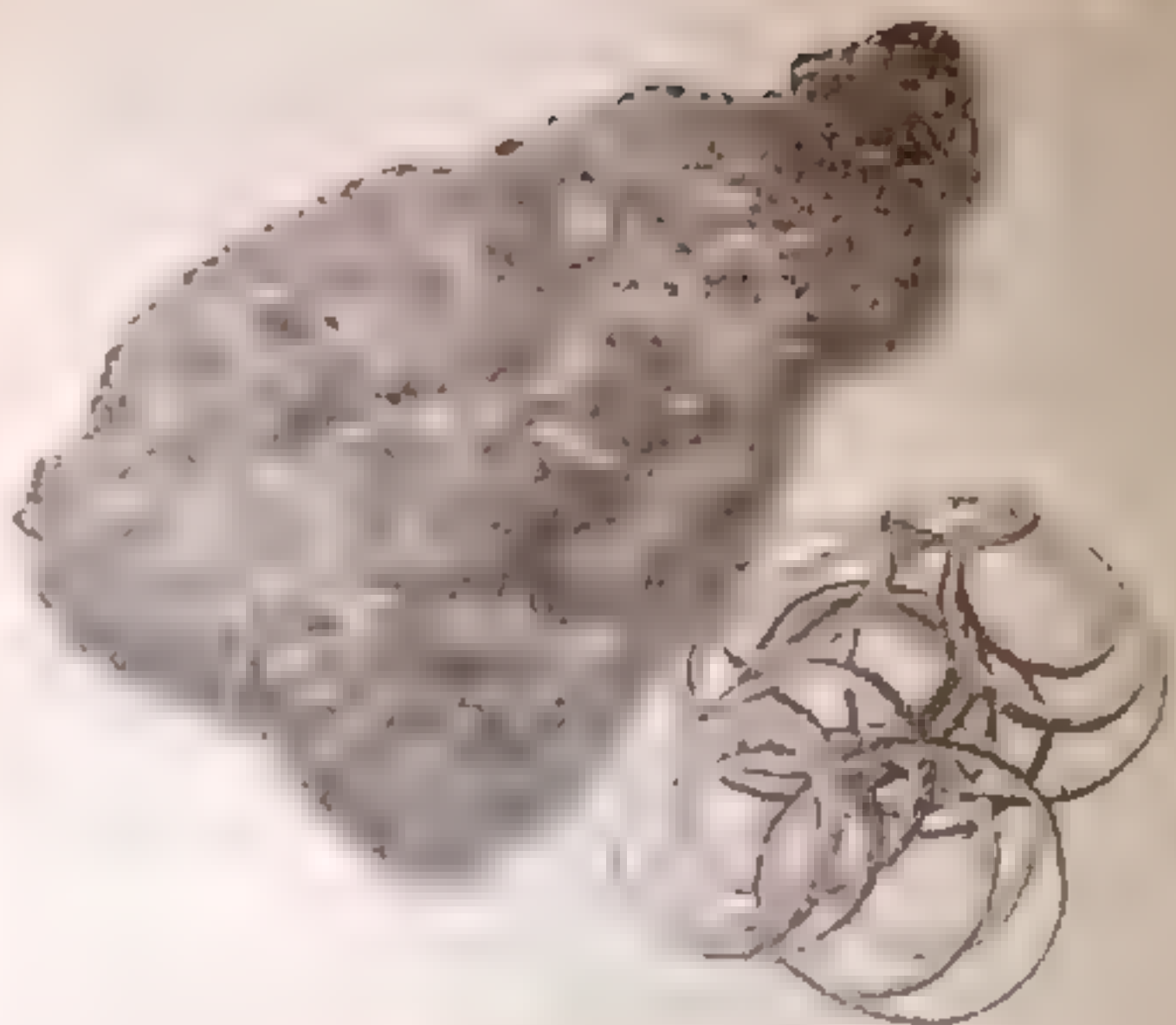
Мясо — один из важнейших продуктов питания, обладающий прекрасными кулинарными качествами. Наряду с полноценными белками, оно содержит жиры и вещества, которые способствуют лучшему усвоению пищи.



«Воздушные бифштексы»

Мякоть свинины нарезать ломтиками толщиной 1,5 см и слегка отбить. Посолить, поперчить, смазать с двух сторон майонезом и сложить в кастрюлю, переслаивая кольцами репчатого лука. Накрыть крышкой и поставить в холодильник на 2-3 часа. Каждый бифштекс обвалять в муке и обжарить в кипящем жире до румяной корочки. Сразу подать на стол. Оставшийся лук можно тоже обжарить и посыпать им бифштексы.

Наталья РЕБРОВА,
г.Нижск



«Радуга»

Стенки глубокой кастрюли или жаровни смазать растительным маслом или любым жиром. 500 г свинины нарезать мелкими кусочками, положить на дно. Сверху — слой картофеля, разрезанного на 4 части, затем — кружочки моркови, крупно нашинкованную капусту, кольца помидоров, разрезанный на 8 частей сладкий перец, посыпать измельченным укропом, посолить, поперчить. Вместо воды добавить любой жир. Довести до кипения и тушить на медленном огне до готовности. Перемешивать не нужно.

Ксения МАКСИМОВА,
г.Нижние Серги Свердловской обл.



Тушеная говядина с морковью

800 г говядины (мякоть), 100 г жира, 500 г моркови, 100 г натертого твердого сыра, 300 г майонеза, 0,5 ст. воды, 1 ч.л. сахара, 2 ст.л. муки, соль, перец — по вкусу.

Ломтики мяса отбить, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить. Морковь натереть на крупной терке, немного отварить, посолить, выложить в сотейник, сверху уложить мясо и залить водой. Тушить час на медленном огне.

В майонез добавить сахар, перемешать и залить им мясо. Тушить до готовности. За 10 мин. до снятия с огня посыпать сыром.

Наталья ПОЧКИНА,
г.Брянск

Дети впервые пошли в школу, а вы еще не придумали для них меню? Тогда переверните страницу — мы это сделали за вас!

Почти месяц прошел с тех пор, как сосед-товарищ, в школу пошел. Эх, быстро время летит! Всем домом собирали его. Кто чем занимался, а мы с Машенькой продумывали ему школьное меню. Думали, чем его кормить, чтобы он не только сытым ходил, но и витаминов достаточное количество получал. Вот и в очередной раз с удовольствием обратились к письмам читателей, с помощью которых и составили примерные блюда для первоклассника, которыми он мог бы не только позавтракать, но и с собой в школу взять.

Салат «Школьный»

200 г печенки отварить, остывшую натереть на крупной терке, **луковицу** измельчить, **пучок зелени** **нарубить**, **свежий огурец** натереть на крупной терке или нарезать соломкой, добавить **0,5 ст.** натертого на крупной терке **твердого сыра**. Все смешать и заправить **майонезом**.

Такой салат заряжает энергией и улучшает настроение.

*Нариса БОЛОТОВА,
г.Апатиты.*

Молочный суп

2 л молока, яйцо, 1 ст. воды, крахмал, соль, сахар — по вкусу.

Яйцо взбить с водой, добавить соль, сахар, крахмал (или крахмал пополам с мукой). Причем, крахмала взять столько, чтобы тесто было как на тонкие блинчики. Блинчики испечь, остудить. Нарезать ленточками, как лапшу. Молоко вскипятить, засыпать в него блинные ленточки, еще раз вскипятить. Можно добавить сливочное масло.

*Наталья СИДОРЕНКО,
д.Николаево Витебской обл.*

Гренки картофельные

6-7 ломтиков любого хлеба, 2-3 картофелины, яйцо, 1 ч.л. куриной бульонной приправы, луковица, молотый черный перец — по вкусу.

Очищенный картофель натереть на крупной терке, жидкость слить. Добавить яйцо, измельченный лук, приправу, перец и размешать. Нарезать ломтиками хлеб, положить на каждый по 1 ч.л. массы. Обжаривать картофельной стороной до румяной корочки в сковороде с **растительным маслом**.

*Галина ГОЛУБ,
г.Малорита Брестской обл.*

— У вас есть сардины?
— Вам каких: испанских, португальских или французских?
— Все равно. Я не собираюсь с ними разговаривать.

Сардины в слоёном

2 банки консервов из сардин, молотый перец.

Для теста — 1,5 ст. муки, 200 г сливочного масла, 0,5 ст. воды, соль.

Для смазывания — 1 яйцо.

Из муки, сливочного масла, воды и соли приготовить слоёное тесто, раскатать его в пласт толщиной 0,5 см, разрезать на одинаковые прямоугольники и смазать яичным желтком. На середину каждого прямоугольника положить по половине разделенной вдоль крупной сардины, поперчить ее. Нижние концы прямоугольника соединить, положив один на другой, верхние — оставить открытыми. Разложить слойки на противень и поставить в хорошо нагретую духовку. Когда тесто поднимется и зарумянится, добавить огонь и запечь слойки до готовности.

Алексей СМАГИН,
г. Могилев.



Морковная бабка

В 0,5 ст. теплого молока развести 20 г дрожжей, добавить 250 г натертой моркови, 3 яйца, 1 ст. муки. Когда тесто поднимется, добавить 250 г маргарина, 1 ст. сахара, 0,5 ч.л. соли. Замесить не очень крутое тесто, всыпав еще около 500 г муки.

Дать тесту подняться на 1/3, заполнить высокие формы, дать снова подняться и выпекать в нежаркой духовке. Готовность проверить сухой лучиной.

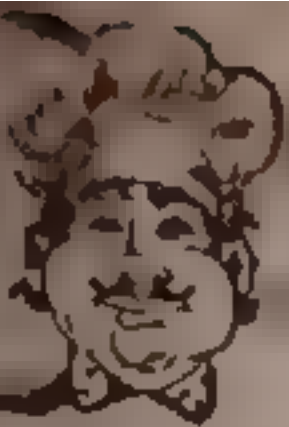
Наталья СИДОРЕНКО,
д. Николаево Витебской обл.



Детский фруктовый боуль «О!»

Именно этот звук произносят дети, когда пьют напиток. 2 измельченных банана (ананас, апельсин, клубника, вишня, ежевика и др.) взбить вместе с 0,5 л молока. На дно бокалов положить кусочки этого же фрукта, залить взбитым молоком, добавить 1 ч.л. любого фруктового сиропа. Выпивается все до капли с восторгом.

Ольга КОВАЛЕВСКАЯ,
г. Витебск.



Наверняка в каждой семье наступает такой момент, когда вроде и хочется чего-то вкусненького и изысканного, но не хватает денег, чтобы купить дорогих продуктов. Но наши читатели самые ловкие и готовят замечательные и очень вкусные блюда из недорогих продуктов. Попробуйте и вы удивить семью, тем более что на дворе самая богатая на урожай пора года — осень.

Салат «Просто и вкусно»

100 г маринованных грибов, 1-2 картофелины, 1-2 небольших соленых огурца, четверть средней луковицы, 15 г зеленого лука, 50 г майонеза.

Вареный картофель, огурцы нарезать тонкими ломтиками, репчатый лук — полукольцами. Грибы нарезать на мелкие кусочки. Все соединить, перемешать, залить майонезом, уложить горкой в салатницу и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Лариса СУРЖЕНКО,
ст. Ленинградская
Краснодарского края.

Суп из кабачков с грибами

2,5 л
воды,
100 г
свежих
белых
грибов,
100 г ка-



бачков,
50 г картофеля, небольшая морковь, по половине корня петрушки и сельдерея, помидор, 1 ч.л. растительного масла, 1 ч.л. сметаны, зеленый лук, соль — по вкусу.

Картофель и кабачки очистить, нарезать ломтиками толщиной 0,5 см. Коренья и морковь очистить, натереть на крупной терке, пассеровать в растительном масле и за 2-3 мин. до окончания пассеровки добавить измельченный зеленый лук.

Подготовленные грибы нашинковать, положить в кипящий бульон или воду и варить 20-30 мин., добавить пассерованные коренья, картофель и варить 15-20 мин.

За 5-10 мин. до окончания варки положить кабачки, нарезанный помидор и соль. Подавать со сметаной.

Лариса ПИРЮГОВА,
г. Кропоткин Краснодарского края.

СОВЕТ
от
Михаила

Стоит строго придерживаться правил соления супов: рыбные и супы из морепродуктов солят вначале, чтобы рыбу отваривать в подсоленном кипятке, а мясные и овощные, особенно содержащие бобовые культуры, — в конце приготовления. Когда основные продукты в супе только что сварились, но не переварились, и способны впитать соль равномерно. Если посолить суп слишком рано, когда продукты еще твердые, то он дольше варится и часто бывает пересолен.



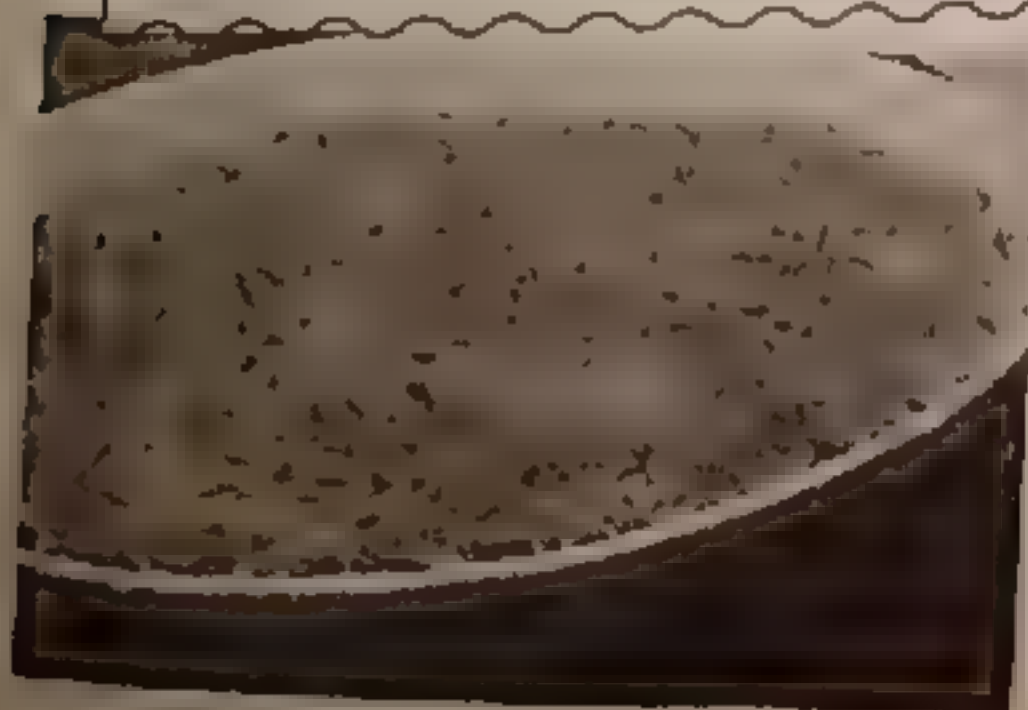
Оладушки гречневые

Этот рецепт родился из ничего. Часто остается гречка, приходится выбрасывать. Решила поэкспериментировать и получилось очень вкусное блюдо. 2-летняя дочь и муж ели с удовольствием.

2 ст. отварной гречки, 5 картофелин, большая луковица, яйцо, 5 ст.л. с горкой муки, бульонный кубик, соль — по вкусу, зеленый лук, 1 ч.л. соды, погашенной уксусом.

Картофель и лук натереть на мелкой терке, перемешать с остальными продуктами. Выкладывать ложкой массу на сковороду и жарить в растительном масле.

Елена ЦЕХАНОВИЧ,
д.Заречье Минской обл.



Рагу с говяжьей тушенкой

5-6 картофелин, банка говяжьей тушенки, 2 соленых огурца, луковица, 1 ст. л. томатного пюре или 2 спелых помидора, 1 ч. л. муки, растительное масло, соль — по вкусу.

Мелко нарезать лук и обжарить его с мукой в жиру от тушенки или в растительном масле, добавить томатное пюре и немного воды, тушить 3-5 мин. Нарезанный брусочками картофель посолить и поджарить в растительном масле отдельно. Положить в кастрюлю, добавить лук, тушенку, мелко нарезанные огурцы, все перемешать и тушить на медленном огне 10-15 мин.

Запеканка «Скромница»

5-6 картофелин, 500 г свежезамороженной мойвы, 60 г твердого сыра, 3 ст. л. сметаны, 1 ст. л. муки, 50 г растительного масла, соль, перец — по вкусу.

Мойву разделить на филе, обвалять в муке, смешанной с солью и перцем, обжарить в растительном масле. Отварить картофель, нарезать кружочками и выложить на рыбу. Залить сметаной, посыпать натертым сыром и запечь в духовке до образования золотистой корочки.

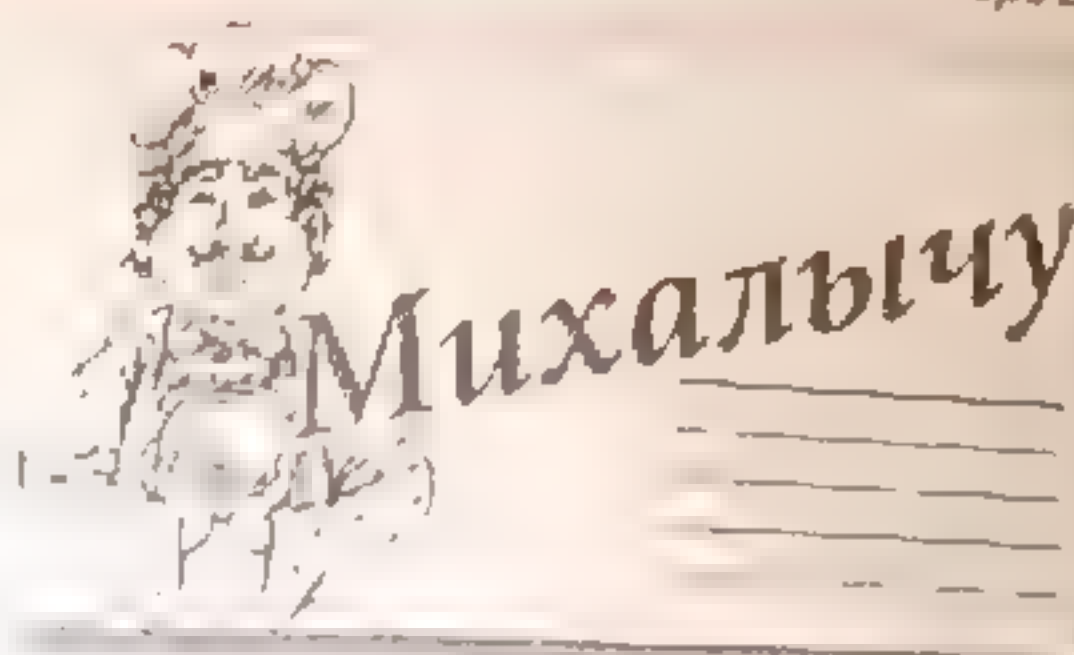
Людмила ВАЩЕНКО,
г.Харьков.



Многим хозяйкам после сезона отпусков совсем не хочется фантазировать и удивлять семью новыми блюдами. Но ведь нужно радовать любимых. Попробуйте меню, предложенное нашим читателем Сергеем. Оно порадует своей новизной, а блюда — вкусом!

Здравствуй, Михалыч!!!

Пишет тебе постоянный читатель Сергей в рубрику «Меню от «Кухоньки Михалыча». По этим рецептам мы готовили на практике, а теперь удивляю свою семью.



Михалычу

Завтрак

«Оладьи фаршированные»

Все продукты беру произвольно. Сырой картофель натереть на терке, добавить соль, сырые яйца, немного муки, измельченный чеснок, пропущенный через мясорубку лук, черный молотый перец. Отдельно приготовить фарш грибной или мясной.

Можно мясо птицы протушить и, когда оно легко будет отделяться от костей, мелко нарубить.

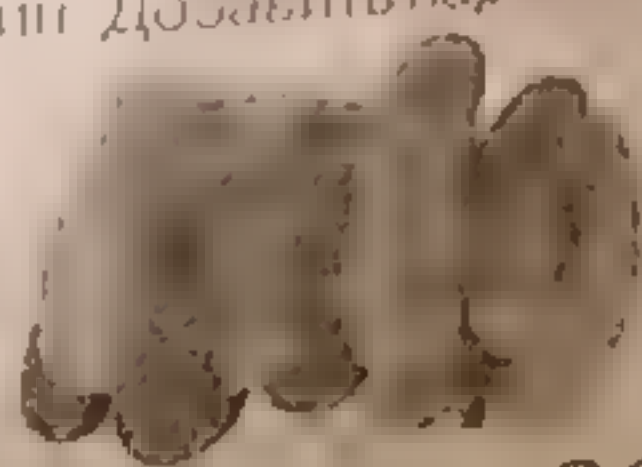
На раскаленную сковороду выложить картофельную массу, на нее — немного фарша (или мяса птицы), сверху снова — картофельную массу. Обжарить с двух сторон. Очень вкусно со сметаной.



Обед

Рассольник «Ленинградский»

Продукты беру на глаз. Сварить перловую крупу почти до готовности, затем положить в кипящий бульон и варить 20-30 мин. Добавить нарезанные картофель, белые коренья, затем измельченные пассерованные морковь и лук, соленые припущенные огурцы. Довести до готовности. Рассольник заправить процеженным огуречным рассолом, посолить. Подавать с мясом, почками, домашней птицей, сметаной.





№ 9, сентябрь 2006 г.

«Шницель куриный»

2 средних окорочка, подсушенный батон, 4 сырых яйца, сливочное масло, лук, чеснок, соль — по вкусу.

Отделить мясо птицы от костей, пропустить 2 раза через мясорубку с замоченным в воде и отжатым батоном и луком, посолить.

Если пропускать через мясорубку больше двух раз, то масса получится водянистой и тяжело будет ее формовать, такая ошибка получилась и у нас на практике, но все равно было вкусно. Сформовать небольшие лепешки из выбитой массы (если масса будет выбита, то блюдо получится нежным и вкусным), на середину уложить **кусочек сливочного масла**, защипнуть лепешку, обмакнуть во взбитых яйцах. Обжарить с двух сторон и подавать с картофельным пюре.

«Необыкновенный чай»

1/4 ст. крепко заваренного чая, 1/4 ст. сливок, 1 ст. л. сахара 1 ч.л. гранатового сока. Все тщательно перемешать, остудить, налить в стакан и пить.

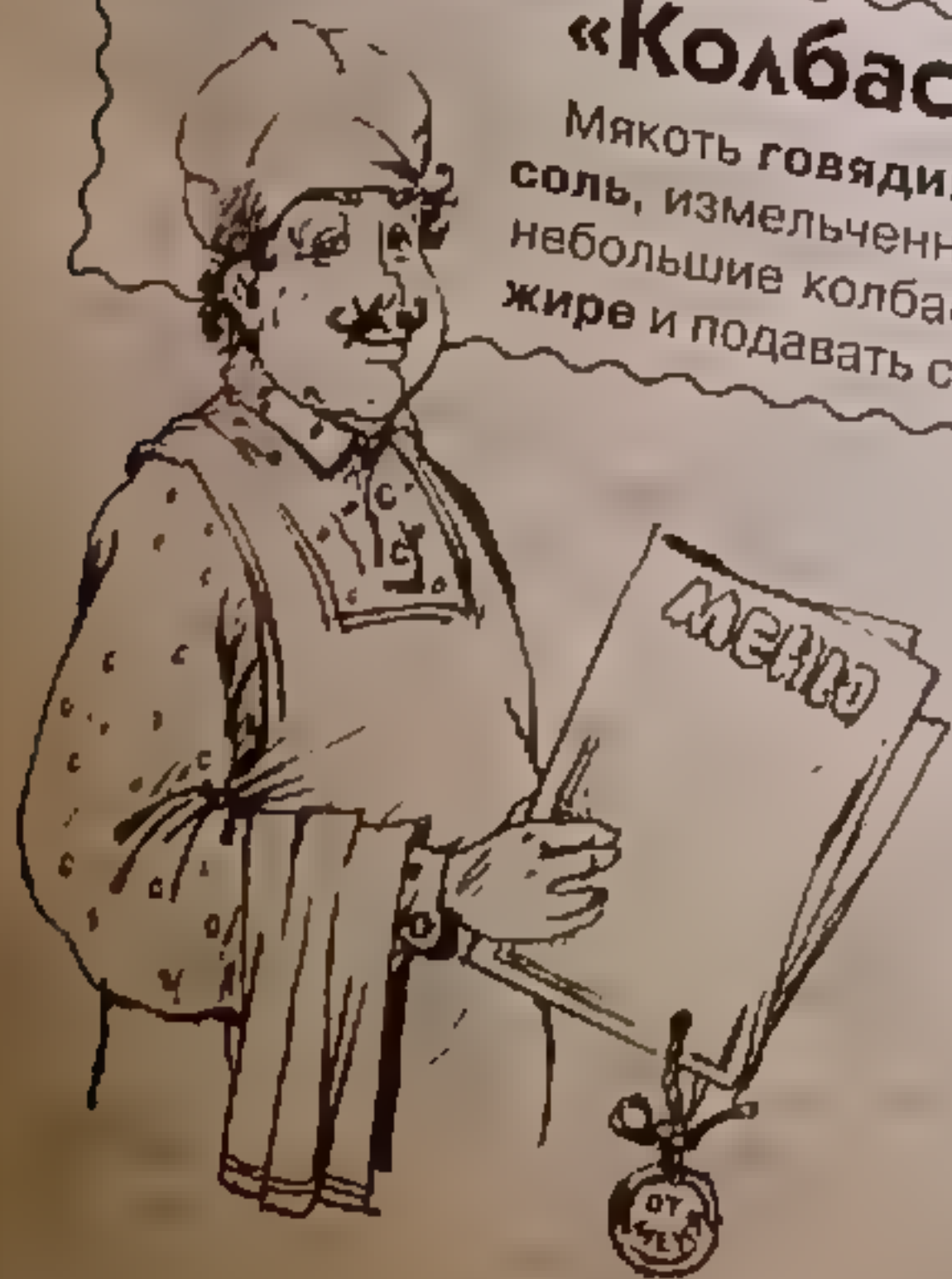
УЖИН

«Колбаски по-могилевски»

Мякоть говядины нарубить в мелкую массу, добавить соль, измельченный чеснок, сырое яйцо, разделить на небольшие колбаски, запанировать в муке, обжарить в жире и подавать с любым гарниром.

«Кофейный коктейль»

0,5 ст. холодного кофе, 1 ч.л. сахара, 0,5 ст. мороженого, 2 ч.л. яблочного сока. Все взбить венчиком, налить в стакан и капнуть лимонного сока.



Сергей МАЗАН,
д.Хорек Брестской обл.



Сода и соль в доме присутствуют всегда. В основном мы используем их для приготовления еды: соду добавляем в тесто, чтобы оно было более воздушным, а уж о соли и говорить нечего. А оказывается, их можно применять при решении других бытовых вопросов и для улучшения здоровья!



СОДА НА ВСЕ СЛУЧАИ ЖИЗНИ

● Прекрасно выводит с кухонного стола пятна чая и кофе. Соду смешать с водой 1:1 и полученную массу нанести на пятна. Через 15 мин. поверхность вытереть влажной тряпкой.

● Хорошо справляется с зудом от комариных укусов. Для этого необходимо протереть места укусов раствором соды (0,5 ч.л. на 1 ст. воды).

● Отлично борется с посторонними запахами. Можно насыпать соды на обувные стельки и оставить на ночь — исчезнет застарелый запах пота. Утром соду вытряхнуть. При отсутствии дезодоранта щепотку соды можно растереть в подмышке.

● Поможет после дачи отмыть руки от земли и избавить их от неприятных запахов. Достаточно смешать соду с жидким мылом в пропорции 3:1 и вымыть руки полученным составом.

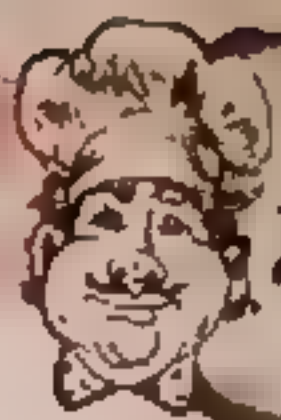
● Может спасти вашу кухню от пожара. Если в сковороде загорелось масло, нужно слегка посыпать его содой. Это остановит пламя.

● Хорошо освежает дыхание. Если под рукой нет зубной пасты или хотя бы жевательной резинки, можно растворить 1 ч.л. соды в стакане воды и выпить. Этот зубной «эликсир» нейтрализует молекулы кислот, вызывающие неприятный запах.

● Является хорошим средством очистки ковра. Если на ковре сделала лужу ваша любимая собачонка, нужно засыпать пятно содой, чтобы ковер не потерял цвет. Через 1-2 мин., когда сода набухнет, собрать ее пылесосом.

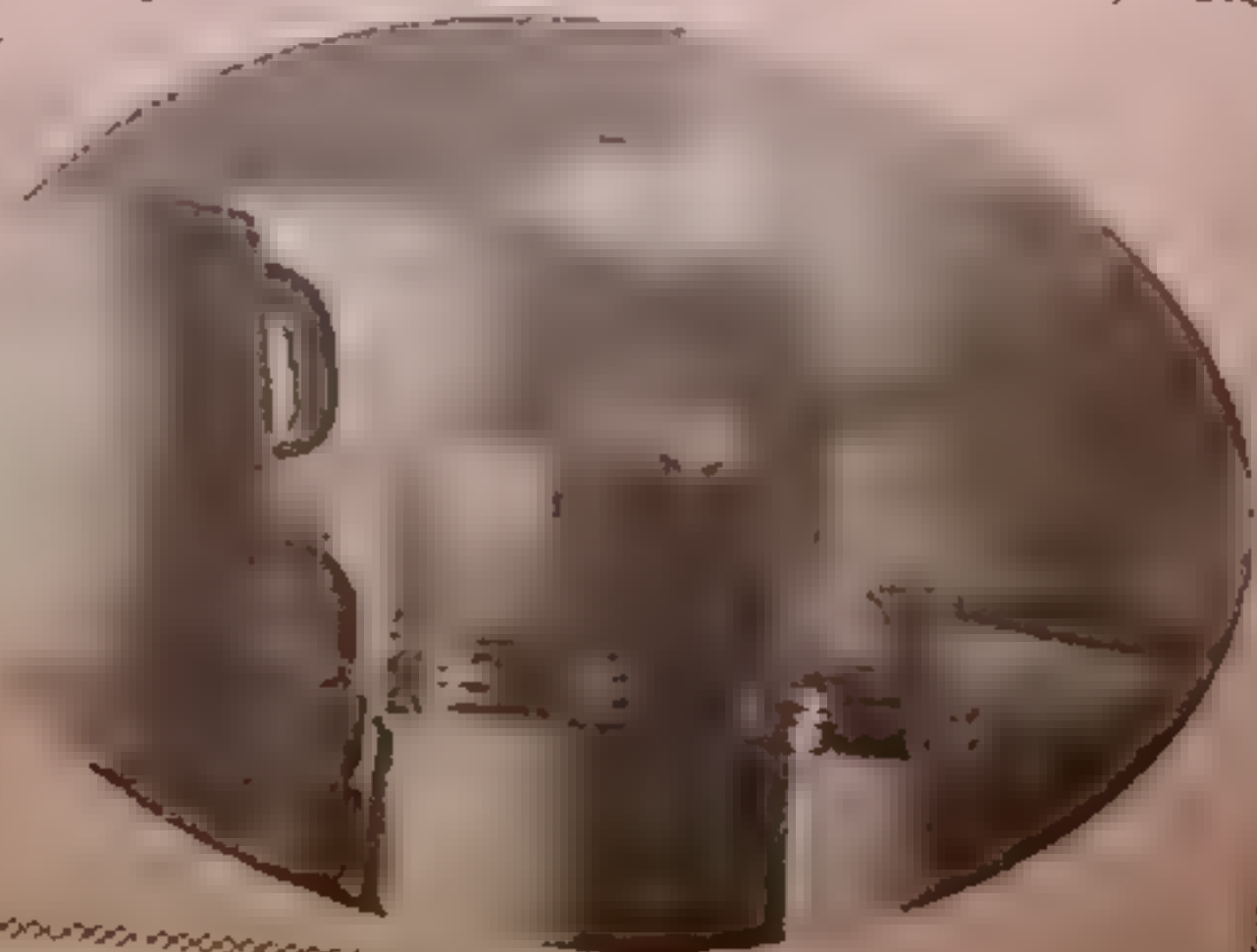
● Избавляет от излишков соляной кислоты в желудке. При изжоге или гастрите с повышенной кислотностью можно выпить 1 ст. воды с разведенной в ней 1 ч.л. соды. Но не стоит часто увлекаться таким способом лечения. Лучше обратиться к врачу.

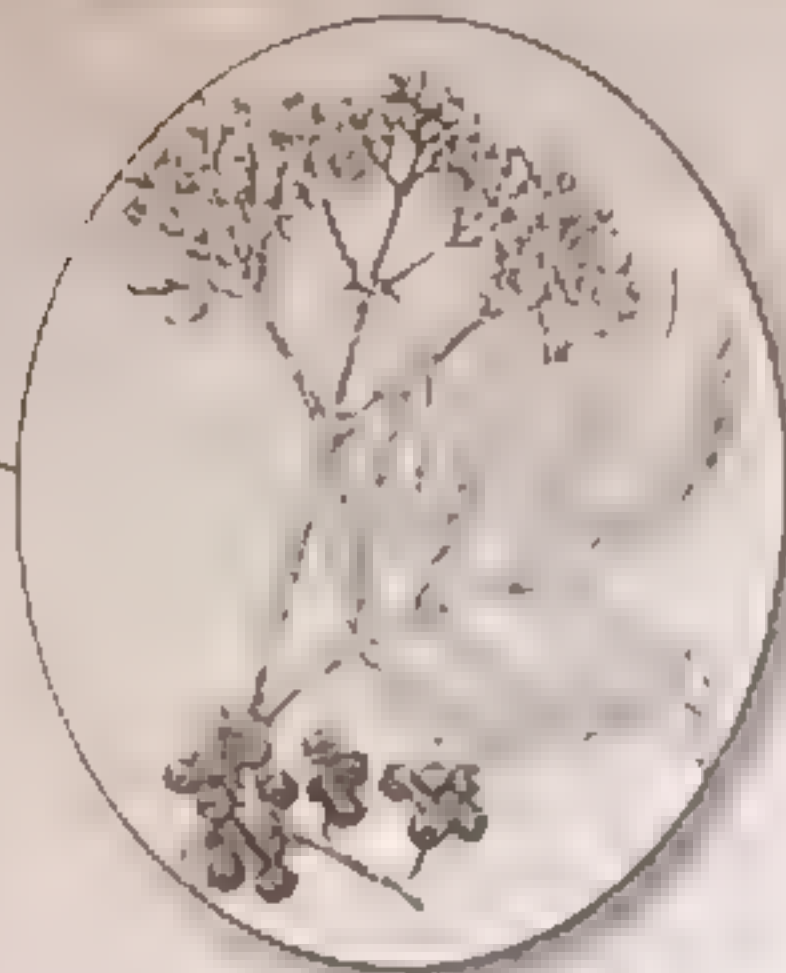
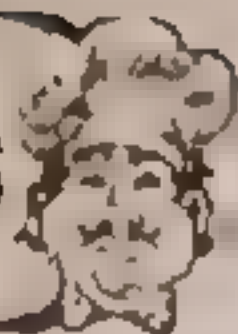
Юрий ДЕГТЯРЕВ.



Поваренная соль — помощник в доме

- Если загрязненные ковры и ковровые дорожки посыпать мелкой солью, затем смести метелкой, они станут заметнее чище.
- Мягкую мебель можно чистить жесткой платяной щеткой, обмотав ее тканевой салфеткой, предварительно смочив ткань в солевом растворе (1 ч.л. соли на 1 л воды).
- Выстиранное белье приобретет блеск, если при подкрахмаливании добавить немного соли. Такое белье и при сушке на морозе не замерзнет.
- Молодой картофель можно легко очистить, если положить его в полиэтиленовый пакет, добавить крупной соли и, встряхивая пакет, потереть. Затем клубни нужно промыть проточной водой и вырезать глазки.
- Утюг легко очистить, если провести им по соли, насыпанной на лист бумаги. Или провести по поверхности утюга узелком из ткани, в котором завязана соль.
- При хранении томат-пасты для предупреждения появления плесени нужно посыпать поверхность продукта солью и залить тонким слоем растительного масла.
- Чтобы новая сковорода долго служила и пища в ней не пригорала, а блины поднимались, нужно прокалить ее с небольшим количеством растительного масла, а затем протереть крупной солью.
- Зеленоватый налет в хрустальной вазе легко удаляется уксусом и солью.
- Цветные вещи не линяют, если стирать их в холодной подсоленной воде.
- Солевые ножные ванны помогают избавиться от пяточных шпор: в таз налить горячей воды (чтобы доходила до щиколоток), растворить в ней 4 ст.л. поваренной соли. Держать ноги в воде полтора-два часа. Подливать горячую воду не следует. Количество процедур зависит от тяжести заболевания.
- Солевой раствор (1 ч.л. соли, 2/3 ст. теплой воды, 1/3 ст. молока) пьют как слабительное средство. Всю эту смесь выпивают утром натощак. Если нет эффекта, через несколько часов процедуру повторяют.
- Соль — хорошее средство против выпадения волос. Для этого надо раз в неделю после мытья головы в кожу втирать мелкую поваренную соль (в течение 15 мин.), затем волосы тщательно промыть теплой водой.





В своем саду бузину я посадил после того, как узнал, какая она полезная. Цветки бузины обладают потогонным, противовоспалительным, жаропонижающим, успокаивающим и мочегонным действием; листья — потогонным, мочегонным, слабительным. Кора черной бузины также полезна.

БУЗИНА ЧЕРНАЯ

(плоды созревают в сентябре-октябре)

Компот с яблоками

150 г сушеных яблок, 50 г сушеных ягод бузины, 100 г сахара, 1 ч.л. лимонной кислоты, 1 л воды. Яблоки варить 10-15 мин., добавить плоды бузины, довести до кипения, всыпать сахар, лимонную кислоту и варить до готовности.

Желе

1 ст.л. сиропа из ягод бузины, 1 ст. воды, 0,5 ч.л. размоченного в воде желатина.

В воде развести сироп, добавить желатин, кипятить 10 мин., процедить и разлить в вазочки. Подавать со взбитыми сливками.

При задержке мочи у детей корень черной бузины рекомендуют в виде порошка добавлять по щепотке в чай или пищу больного ребенка.

При сахарном диабете пьют отвар из корней черной бузины (15 г на 200 мл воды) по 1 ст.л. 3 раза в день.

Джем

1 кг ягод бузины, 1 кг сахара, 1-2 ст. воды.

Ягоды пропустить через мясорубку, добавить сахар, воду и варить до необходимой густоты.

Пюре сладкое

1 кг ягод, 300 г сахара.

Ягоды растереть, добавить сахар, довести до кипения, разложить в стерилизованные банки, пастеризовать 15 мин. Закрыть крышками и хранить в прохладном месте.

Сок

1 кг ягод, 400 г сахара.

Ягоды залить кипятком на 5 мин., откинуть на дуршлаг, раздавить пестиком, отжать сок, добавить сахар, довести до кипения. Хранить в закрытых бутылках в прохладном месте.

Сироп

1 кг ягод, 2 ст. воды, 1 кг сахара.

Ягоды залить водой, кипятить 15-20 мин., отжать сок, добавить сахар, довести до кипения и разлить в чистые бутылки, закупорить и хранить в прохладном месте.

Владимир ПОРОХИН,
г.Иркутск, Латавия.

Помню, как дед с бабушкой рассказывали, как они познакомились. Дело это было давно, тогда еще было принято устраивать большие званые обеды. Дедушку на них приглашали как повара, а бабушку — как гостью. Хотя Семен Лукич после того, как отдаст распоряжения на кухне и приготовит главное блюдо, часто в основной зал выходил. Там-то он и встретил молодую, задорную, умную и очень красивую девушку. Раз встретил, второй, а потом не выдержал и подошел поближе познакомиться. Сразил бабушку мою наповал, и вскоре сыграли шумную и веселую свадьбу.

Только через много-много лет, когда уже и мы, внуки, подросли, открыла бабушка тайну нашей семье. А тайна заключалась в том, что она за дедушку замуж не пошла бы, если бы не был он уж очень воспитанным!

Вот с тех пор и принято в семье всегда вести себя правильно, соблюдать этикет. Особенно когда мы устраиваем большие застолья или ходим на званые ужины или обеды. Уже даже Машенька научилась ловко справляться с

ножом и вилкой, всегда здоровается первая и никогда не прерывает разговор взрослых.

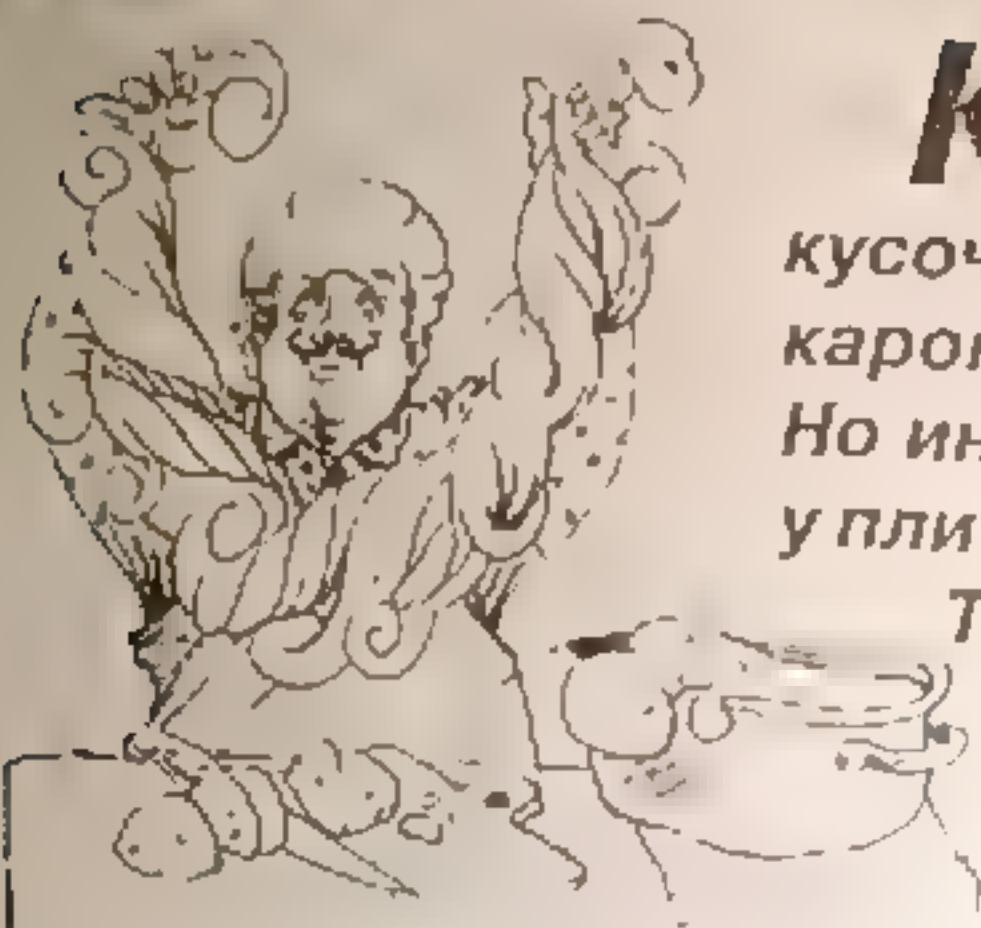
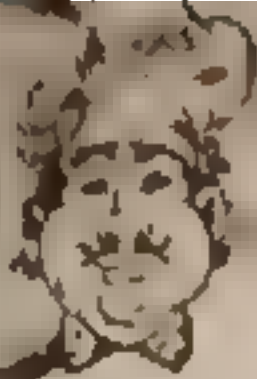
Правда, правила этикета постоянно меняются, но все же основные, принятые во многих странах мира, сохранились с давних времен. Много лет их корректировали, собирали по разным странам и, наконец, пришли к «стандартам».



Вот и сейчас, хотя прошло много времени, мы любим встречать праздники в большом кругу семьи и друзей и устраивать застолья. Но иногда моя жена сталкивается с проблемой: что лучше приготовить, чтобы стол был по-настоящему праздничным? Ведь будничные блюда не подойдут для большого торжества.

А иногда случается и такая ситуация, что приглашено много гостей и их невозможно разместить за одним столом. Как же выйти из положения? Машенька любит подпевать гостям, собравшимся за столом. Только вот бывает, что слов она полностью не знает. Да и я не всегда могу под- сказать, вспоминая большинство из них только во время самого пения.

Но вот что я вам скажу, дорогие друзья! Совсем скоро выйдет и свет новая брошюра «Застолье» серии «Самобранка». Знаю, что в ней можно будет найти не только рецепты праздничных блюд, но и много полезных советов как для хозяев, так и для гостей.



Как Машенька любит разную выпечку! Порой от ужина отказывается, если не покажешь кусочек пирога, который ей достанется после макарон с котлетками или картошечки с курочкой. Но иногда супруге моей ой как не хочется стоять у плиты и выпекать пироги да торты целый вечер. Тогда прихожу ей на помощь я с читателями, которые с удовольствием присылают рецепты «быстрых» сладких блюд. Помогают они, когда неожиданно нагрянут гости.

Обычно этот пирог я пеку осенью, когда на моем дачном участке созревают яблоки. Отсюда и название пирога

«Осенние яблоки»

200 г сливочного масла или маргарина, 4 яичных желтка, 0,5 ст. сахара, 0,5 ст. муки, количество яблок — по желанию.

В небольшой кастрюле растопить сливочное масло или маргарин, остудить, добавить взбитые яичные желтки, сахар, муку, все хорошо перемешать. Вылить тесто в небольшой крепкий полиэтиленовый пакет, убрать в морозилку на 1 час. Затем натереть на крупной терке в смазанную маслом форму. На слой сырого теста выложить дольки яблок, накрыть еще одним слоем натертого теста, запечь в духовке.

Елена ИСТОМИНА,
п. Боевой Омской обл.



Пирог «Гостя на порог»

Для теста яйцо растереть с 1 ст. сахара, 3 ч.л. соды (без верха), погашенной уксусом, 1 ст. молока, 1 ст. любого варенья, 2 ст. муки.

Все перемешать и залить в форму, смазанную сливочным маслом и посыпанную манкой, мукой или сухарями. Запекать в духовке до готовности.

Вера ШЕВЦОВА,
г. Новоаннинск.

Печенье «Сметанное»

Разбить яйцо, добавить 0,5 ст. сахара, 1 ст. сметаны, ванилин, 0,5 ч.л. соды, погашенной уксусом. Все перемешать и всыпать столько муки, чтобы получилось мягкое тесто. Чем тесто мягче, тем нежнее получится печенье. Раскатать тесто в пласт толщиной 1 см, вырезать фигурки, посыпать сахаром, выложить на смазанный маслом противень и выпечь.

Валентина КЛИМЕНКОВА,
п. Куликовка Челябинской обл.

Такой десерт пользуется неизменным успехом у внезапно нагрянувших гостей.

Лимонно-творожное суфле

500 г творога, 1 ст. лимонного сиропа (смешать сок лимона, 0,5 ст. воды и 2 ст.л. сахара), 50 г сахарной пудры, по 50 г изюма и ягод.

Творог, сахарную пудру и лимонный сироп взбивать миксером 3 мин. Готовое суфле разложить в бокалы и украсить изюмом и ягодами.

Светлана ПУЗЕВИЧ,
г.Жодино.



Пирог «Скорый»

5 яиц, по 1 ст. сахара и муки, щепотка соли, сода на кончике ножа, ванилин и кокосовая стружка — по желанию.

В миску вбить яйца, добавить соль и сахар, растереть все до пенки, добавить ванилин и кокосовую стружку, хорошо перемешать, всыпать муку и вымесить до однородной массы, добавить соду. На сухую сковороду насыпать немного манной крупы, чтобы пирог не прилип и легко отделился. Вылить тесто и выпекать в духовке при температуре 200-220 град. 20-25 мин. Деревянной палочкой проверить готовность пирога. Пирог можно использовать как бисквитный корж для торта.

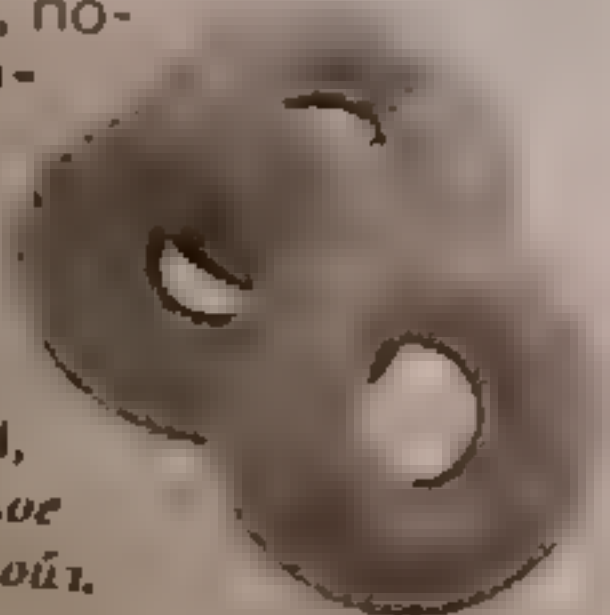
Зинаида СЕМЕНИХИНА,
с.Красная Слобода Орловской обл.

Многие готовят сушки, заполняя серединку мясным фаршем, а мы любим

Сушки десертные

500 г магазинных сушек залить теплым молоком, выдерживать, чтобы они набухли, но не раскисли. Приготовить начинку из творога, сахара, изюма и ванилина. Можно вбить в начинку 1-2 яйца. Противень смазать маслом, разложить сушки, а в серединку положить начинку. Запечь в духовке, посыпать сахарной пудрой или кокосовой стружкой.

Любовь
СОКОЛОВА,
с.Песчаноконское
Ростовской обл.



Люблю я выпить... Вот люблю и все. Причем не алкогольные напитки (от которых, правда, тоже не откажусь), а разные компоты, чай. Когда впервые попробовал «Клюковку», думал, не оторвусь от кружки. Хотите попробовать? На следующей странице ее рецепт!



«Клюковка»

1 л кипяченой воды, 4 ст.л. сахара, 200 г ягод клюквы, 1 ст.л. (без верха) сухой мяты, 0,5 ст. кипятка.

Мяту залить кипятком и дать настояться в течение 15 мин. Ягоды вымыть, перебрать, протереть через сито, смешать с охлажденной кипяченой водой и процеженным настоем мяты. Приправить по вкусу сахаром.

«Клюковка» освежает и превосходно утоляет жажду во время жары.

Наталья БОЛОТОВА,
г. Апатиты.

Компот из брусники с яблоками

300 г брусники, 3-4 яблока,
1,3 ст. сахара, 5 ст. воды.

Яблоки промыть, очистить, нарезать дольками, удалить сердцевину. Из отвара яблочной кожуры, сердцевин и сахара приготовить сироп. Сироп процедить, положить в него дольки яблок, закипятить, добавить моченую бруснику и охладить.

Людмила ХОМЕНКО,
п. Тимшер, Коми.

Напиток из мяты

2 ст.л. сушеной мяты, 1 ст. черничного сока, 6 ст.л. сахара.

Мяту заварить 1 ст. кипятка, дать настояться 15 мин., охладить, процедить, влить в черничный сок, развести 3 л холодной кипяченой воды, растворить сахар. Подавать со льдом.

Валентина СТОЛЯРОВА,
г. Могилев.



Чай «Аромат»

Чайник (заварной) залить горячей водой, прогреть, воду вылить, всыпать 2 ч.л. заварки, щепотку соли и залить горячей водой на 1/3. Накрыть салфеткой, дать постоять 5-7 мин., затем долить кипятка и снова дать постоять. Такой чай заваривала еще моя бабушка. Иногда завариваю чай с листьями малины, смородины, мяты, зверобоя. Чай получается очень ароматным.

Валентина ЗАПОРОЖЦЕВА,
с. Русские Горенки Ульяновской обл.





Продолжая разговор о пряностях, хочу заметить, что ящичек для их хранения у меня отнюдь не безразмерный. Поэтому заранее прошу прощения, если не расскажу о тех ароматических травах, плодах и цветах, которые, возможно, есть в вашей коллекции. Но очень буду ждать писем о пряностях, которые больше всего любите вы. Итак...



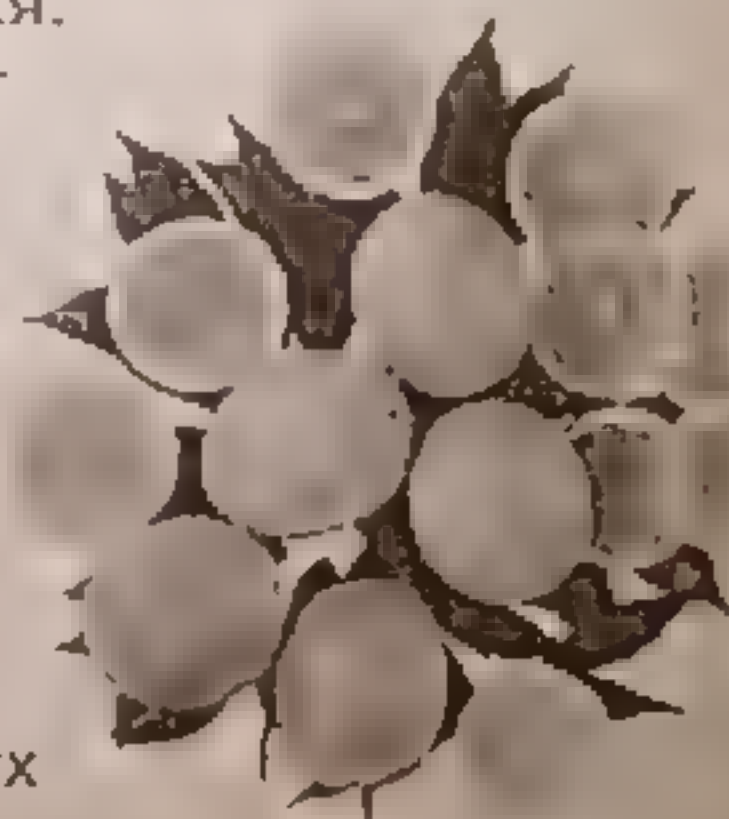
Тмин

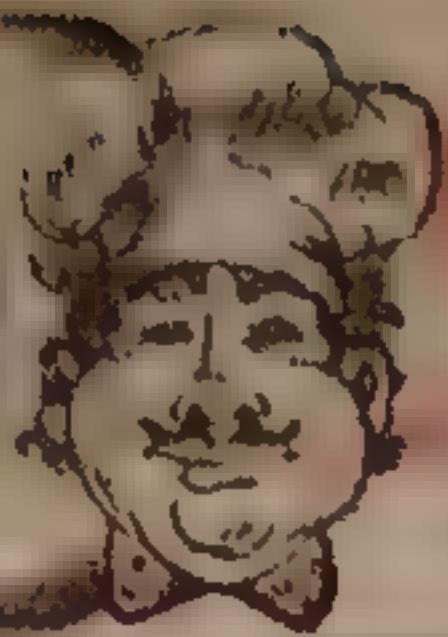
Семена — длинные и тонкие —обладают сильным пряным ароматом, очень приятным. Вкус слегка жгучий из-за эфирного масла. В целом виде добавляют в разные овощные блюда (в картошку, капусту и свеклу), в рыбные блюда, блюда из сыра, в различные супы. Можно добавлять тмин и в мясо, но, по-моему, это все же не совсем мясная пряность (слишком нежный аромат). Впрочем, это мое личное мнение, которое не совпадает со мнением других людей. Хорошо добавлять тмин в квасы, в булочки (несладкие). Молотый тмин используют при приготовлении соусов. Как и анис, тмин обладает множеством лечебных действий: его отвары помогают при головной боли, кашле, бронхите, улучшают пищеварение и т.д.

Кмин, или египетский тмин, или римский тмин. В общем, это почти тмин (отличить кмин от тмина не очень легко, но у кмина более нежный аромат). Семена кмина можно класть в хлеб, в сырное печенье, в супы и овощные блюда, особенно хорошо (на мой взгляд) кмин идет к рыбе и сыру.

Цедра

Лимонная, апельсиновая, мандариновая. Корка citrusовых плодов (без горького беловатого подкоркового слоя), либо натертая, либо измельченная, либо высушенная. Измельченную или натертую цедру можно класть в тесто для выпечки, в крем, в разные десерты, в соусы (в том числе в соусы к несладким блюдам, чему многие удивляются). Высушенную цедру большими кусками можно использовать при приготовлении напитков. Лимонную цедру, кроме того, можно класть в некоторые виды супов, мясных, рыбных и овощных блюд. Впрочем, это на любителя.





«КУХОНЬКА МИХАЛЫЧА»

№ 9, сентябрь 2006 г.
Шеф-редактор
Татьяна САНЧУК
Тел./факс (8-10-375-222)
32-71-36.
Учредитель
и издатель
ООО «Издательский дом
«Толока»
Св-во о регистрации
ПИ № ФС 77-25517
от 01.09.2006 г.

214000 г. Смоленск,
ул. Тенишевой, 4«А»
Телефоны
(84812) 64-75-65, 64-75-64.
Т/ф 64-75-47.
sekretar@smolensk.toloka.com

Для писем:
214000 г. Смоленск,
главпочтамт, а/я 488.
www.toloka.com

Распространитель
ООО «Толока в России»
Тел. (8-4812) 61-19-90,
61-19-80, 64-75-35.

В Казахстане
Агентство печати «КазПресс»:
департамент продаж 8(3272)
502164, отдел подписки 8(3272)
502260, факс 8(3272) 736770.
E-mail: podpiska@aif.kz

ТОО «Бурда Алатау Пресс»
8(3272) 79-95-78,
8(3272) 79-64-91.
E-mail: alex@burda-press.kz

Цена свободная.
Подписано в печать
19.09.2006 г.

Время подписания в печать
— 16.00

Тираж 194210 экз.
отпечатан в

ОАО «Смоленский
полиграфический комбинат»
214020 г. Смоленск,
ул. Смольянинова, 1.
Заказ №14866.

Газета набрана и сверстана
в компьютерном центре
«Толоки».
e-mail: nk@toloka.com

Уважаемые читатели, при-
сылая в редакцию письма, не
забывайте указывать свои пол-
ные ФИО, почтовый адрес, пас-
портные данные.

**Следующий
номер выйдет
24 октября 2006 г.**

«А НАПОСЛЕДОК Я СКАЖУ...»

№ 9, сентябрь 2006 г.

ТОСТ для МИХАЛЫЧА

Давайте поднимем бокал за то,
Чтобы счастье было в каждой ком-
нате дома,
Чтобы здоровье было в каждом ор-
гане вашем,
Чтобы деньги были в каждом карма-
не вашем, и тогда удача будет ваша!

Тамара ГОНЧАРУК,
г. Псков.

Поздравляю Тамару ГОНЧА-
РУК из г. Пскова. В этот раз тост
сразил меня своей оригиналь-
ностью. Особенно приятно бы-
ло моим друзьям, на новоселье
которых я произнес его. Очень
рад, что у меня есть столько дру-
зей-читателей, благодаря кото-
рым я за столом удивляю всех
окружающих.



ПО МНОГОЧИСЛЕННЫМ ПРОСЬБАМ ЧИТАТЕЛЕЙ!

Дополнительный тираж «золотой коллекции»
рецептов от «Толоки» уже поступил в продажу.
Вашему вниманию предлагаются:

- ЧЕМПИОН ПО СОДЕРЖАНИЮ ВИТАМИНА С среди овощей —
сладкий перец в медовой заливке, фаршированный, лечо.
- ТАЙНЫ ГРИБНОГО ВКУСА в заготовках из кабачков и бакла-
жанов.
- «ХИТ-ПАРАД РЕЦЕПТОВ» — самые рейтинговые консервации,
получившие максимальное число добрых отзывов.
- КАПУСТА ДЛЯ ЛЕНИВЫХ. Салаты, маринованная, квашеная.
- ИКРА, АДЖИКА, КЕТЧУП, СОУС. С такими приправами любое
блюдо станет королевским!

**«Золотые рецепты заготовок»
вы можете заказать и в редакции,
отправив всего 18 руб. 50 коп. на наш счет:**

ООО «ИД «Толока», 214000 г. Смоленск,
ОАО «СКА-Банк», р/с 40702810500630001354,
к/с 30101810600000000757, БИК 046614757,
ИНН 6730043329, КПП 673001001.

На бланке почтового или электронного перевода в графе «Для
письменного сообщения» обязательно укажите название («Зо-
лотые рецепты заготовок»), полные домашний адрес и ФИО.
Спецвыпуск вы получите в течение месяца.

КУХОНЬКА

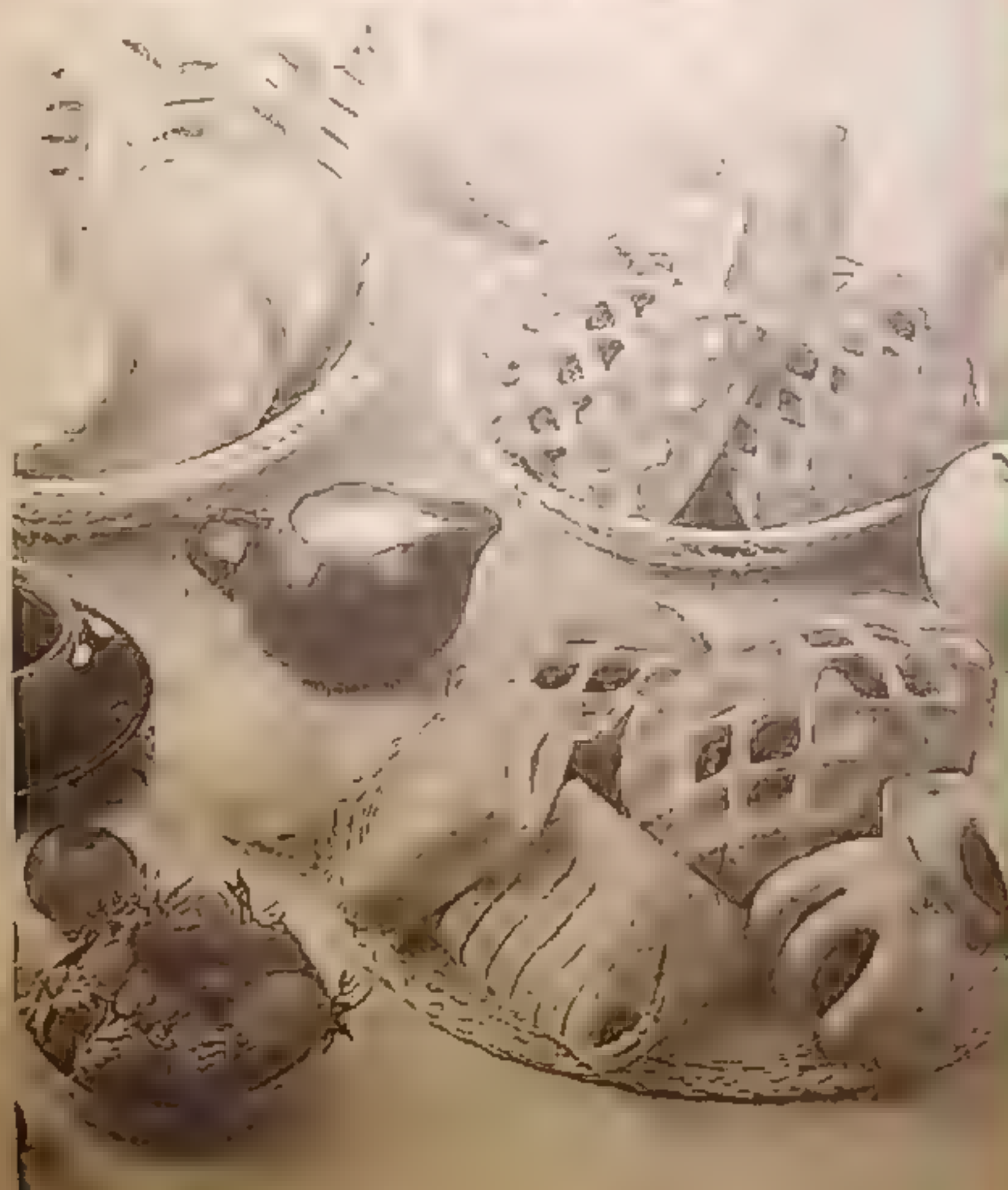
Тема

№ 6 (10)

июнь 2006 г.



ВЫПЕЧКА К ЧАЮ



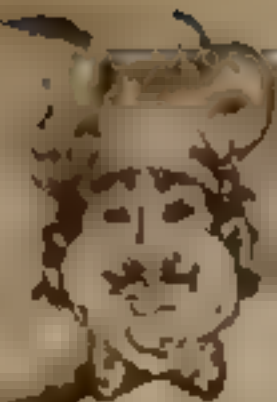
ОТКРЫВАЕМ
СЕЗОН
ЗАГОТОВОК

КАК
ИЗБАВИТЬСЯ
ОТ ДИАТЕЗА

ГОТОВИМ
НЕ
ЗЕМЛЯНИКИ

С ГРЯДКИ —
НА СТОЛ!

ЦЕЛЕБНЫЕ
ТРАВЯНЫЕ
ЧАИ



Попробуем защищаться!

Наступило лето. Пригревает солнышко, цветы цветут, птички весело чирикают — благодать! А я в такую прекрасную пору опять захлюпал носом, глаза покраснели и ручьем льются слезы. Увы, начинаю привыкать к сезонным обострениям аллергии. Вообще, эту болезнь не зря называют «болезнью цивилизации» — с каждым годом число людей, которые страдают от аллергии, увеличивается. Причем, эта напасть может доставить неприятности не только летом, но и в любое время года. Веществ, вызывающих аллергическую реакцию, около 20 тысяч!

В стерильную камеру я себя, конечно, не помещу. Что же делать? Буду защищаться! И с вами опытом поделюсь, может, вместе болезнь и одолеем.

Вообще, как мне известно, аллергия — это не болезнь, а проявление повышенной чувствительности иммунной системы при контакте с аллергеном. К сожалению, невозможно предвидеть, у кого и на что именно может возникнуть аллергическая реакция. Склонность к ней чаще всего заложена в генах. Если болеет один из родителей, вероятность того, что ребенок будет аллергиком — 50%, а если оба, то почти 100%.

Наша газета — кулинарная, поэтому я подробнее расскажу об аллергии пищевой. Но если вас интересует, как можно избавиться от холодовой аллергии или поллиноза, астмы, очень рекомендую обратиться к №5 газеты «Секреты исцеления», которая вышла в издательстве «Толка» 30 мая.

Внешне пищевая аллергия проявляется сыпью, но вполне возможны ки-

шечные колики, расстройство стула.

Как я уже говорил, аллергия может возникнуть на что угодно, особенно сейчас — в век продуктов, напичканных трансгенами. Но все же с осторожностью относитесь к коровьему молоку, яйцам, рыбе и морепродуктам, куриному мясу, помидорам, цитрусовым, винограду, меду, орехам.

А вот блюда из нежирной баранины, конины, кабачков, тыквы, капусты, перловки, пшена, кисломолочных продуктов можете готовить смело! Есть и секреты в приготовлении пищи для людей, склонных к аллергии. Практика показывает, что блюда из печеных или отваренных на пару продуктов менее аллергенны, чем вареные, тушеные или жареные.

С удовольствием попробовал приготовить низкоаллергенные блюда по рецептам читателей, мне очень понравилось. И вам рекомендую!

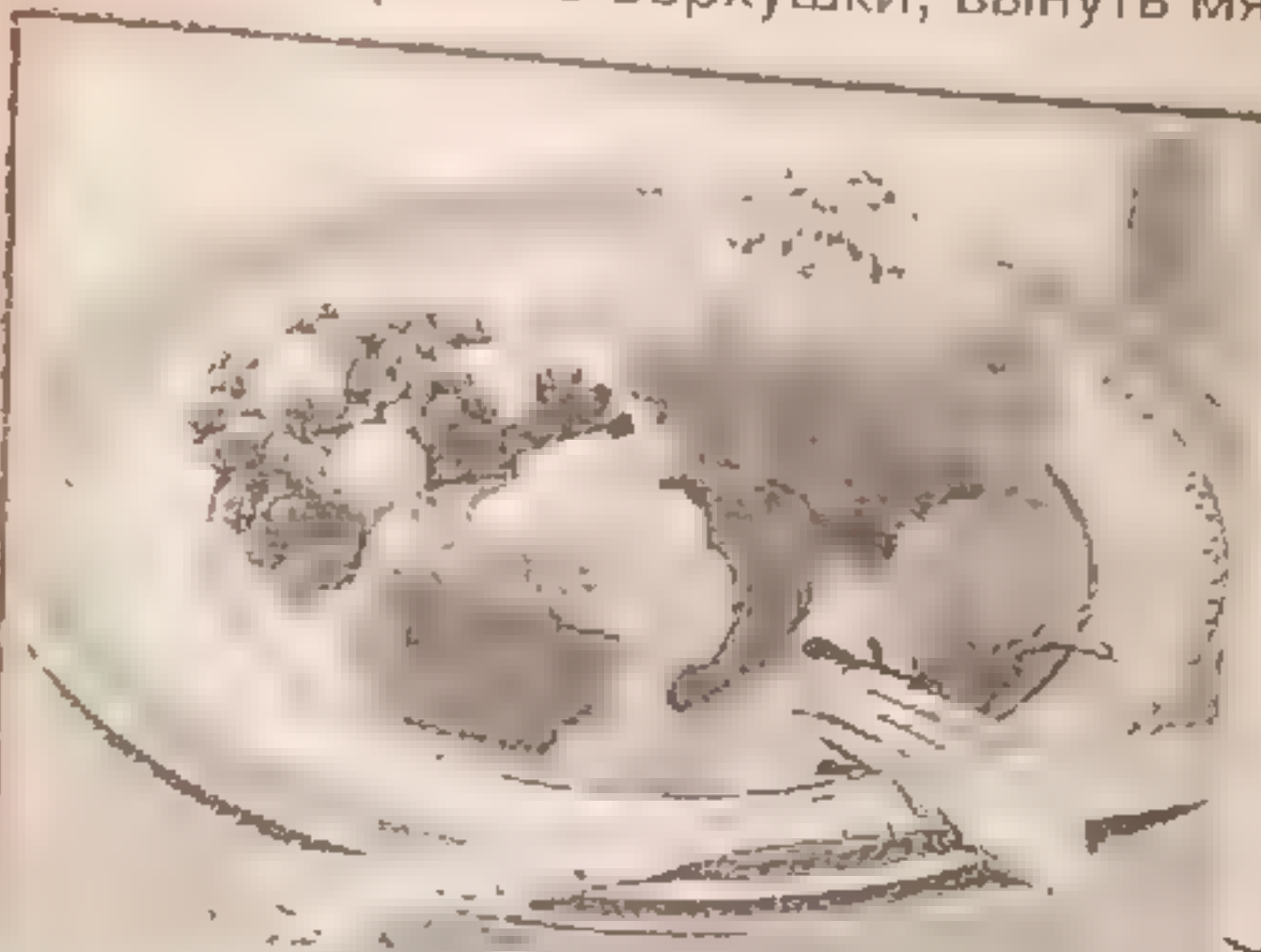
Ваш Михаил.





Картофель фаршированный

10 картофелин
одинакового
размера,
150 г сливочного
масла,
3 сырых
желтка,
100 г тер-
того сыра,
1 ст. сме-
таны,
соль —
по вкусу.



Картофель в кожуре вымыть холодной водой, на-
тереть солью, положить на сковороду и испечь в ду-
ховке до готовности. У готового горячего картофеля
срезать верхушки, вынуть мякоть, оставив «стакан-

чик», протереть выну-
тую часть через сито,
смешать с маслом,
сыром, желтками и
сметаной. Посолить
по вкусу и этой мас-
сой нафаршировать
клубни, посыпать тер-
тым сыром и запечь в
духовке.

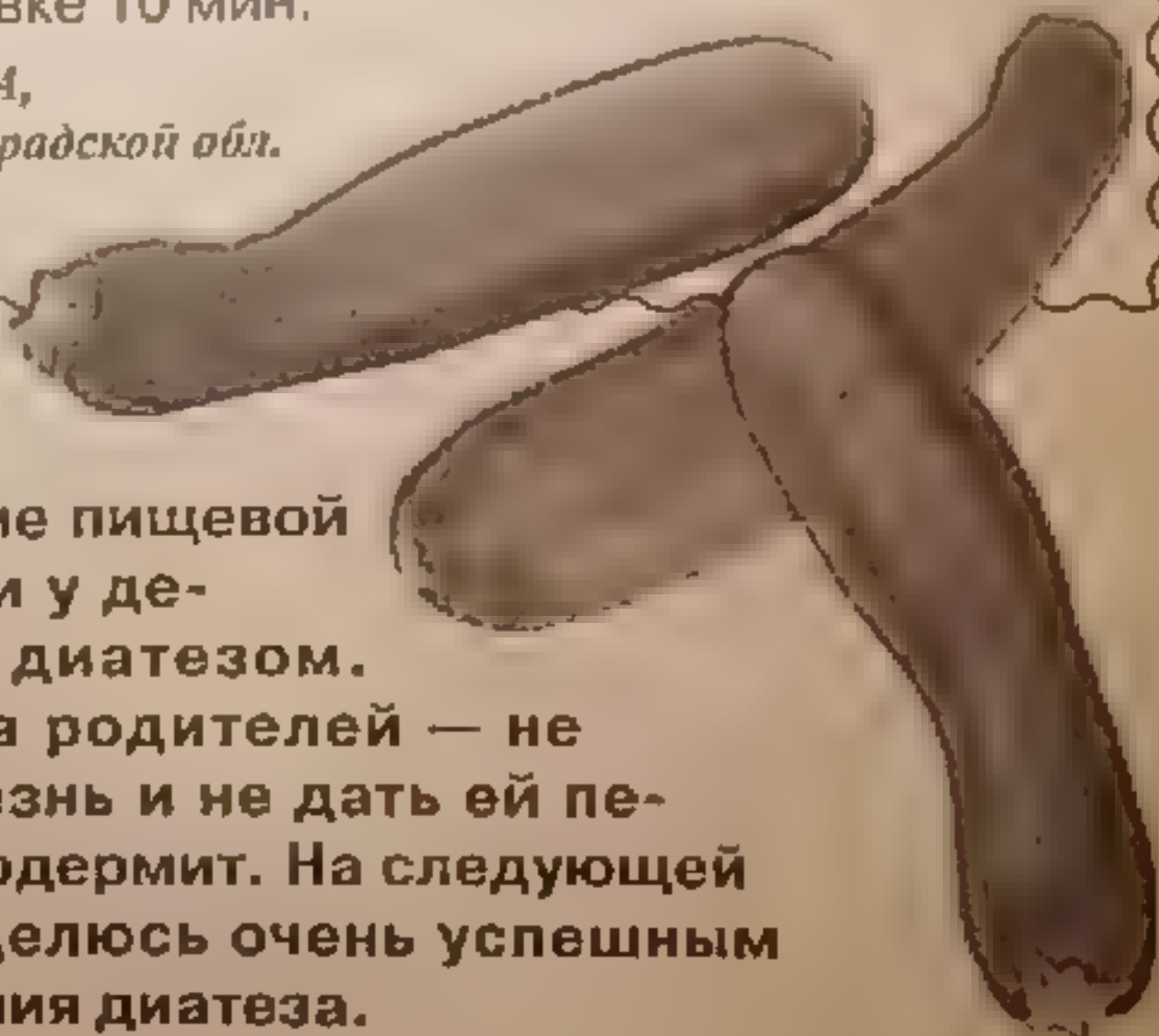
*Валентина АМЯГА,
г. Спасск-Дальний.*

Кабачки с салом

На 3 кабачка не-
большого разме-
ра — 0,5 ст. воды,
луковица,
2 яйца, 200 г не-
соленого сала,
2 ст.л. томата-
пюре, 3 ст.л.
тертого сыра,
соль — по вкусу.

Кабачки нарезать небольшими кубиками, тушить
в подсоленной воде вместе с мелко нарезанным и
обжаренным на сале луком. Заправить томатом-пю-
ре, добавить рубленые, сваренные вкрутую яйца со
шкварками, посыпать сверху тертым сыром, запекать
в горячей духовке 10 мин.

*Елена СУХАНОВА,
х. Качалин Волгоградской обл.*



Появление пищевой
аллергии у де-
тей называют диатезом.
Главная задача родителей — не
запустить болезнь и не дать ей пе-
рерасти в нейродермит. На следующей
странице я поделюсь очень успешным
способом лечения диатеза.

СОВЕТ
от
Михаилы

Внучка Машенька, когда была совсем маленькой, страдала диатезом. У детей аллергия гораздо тяжелее протекает. Вылечить малышку нам помогла яичная скорлупа.

Только скорлупа понадобится не от магазинного яйца, а от того, из которого вылупился цыпленок, высиженный наседкой. В деревне такую найти проблемы не составит. Скорлупу вымыть, сложить в марлевый мешочек, опустить в кипящую воду, проварить 1-2 мин., дать настояться. Разбавив настой холодной водой, купать в нем ребенка.

Но еще большая эффективность от лекарства из скорлупы, принятого внутрь.

Скорлупу яйца (тоже деревенского) начисто обтереть, но не мыть. Высушить и размолоть в кофемолке в порошок. Давать малышу по щепотке этого порошка три раза в день вместе с едой.



Пирожки с пшенкой

8-10 картофелин, по 1 ст. муки и пшена, 3 ст.л. растительного масла, соль, перец — по вкусу.

Очищенный вареный картофель размять, добавить муку, перец, соль, размешать, сформовать несколько лепешек. В центр каждой положить начинку: сваренную в подсоленной воде пшенку. Придать лепешкам форму пирожков, смазать растительным маслом, выложить на противень и запечь в духовке до румяности.

Евдокия АХРАМОВИЧ,
д. Галичи Могилевской обл.

Тыква,

запеченная с мясом

Приготовить фарш: 300 г телятины или конины, 500-700 г пшеничного хлеба, 1 ст. молока, 2-3 яйца, 50 г маргарина.

Мясо пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке хлебом, добавить яйца, растопленный маргарин, соль, перец, чеснок по вкусу, измельченную зелень петрушки и все перемешать.

Тыкву весом 1 кг очистить от кожицы и семян, разрезать вдоль и начинить половинки фаршем, сбрызнув растопленным сливочным маслом. 100 г твердого сыра натереть на крупной терке, посыпать им тыкву. Запекать в духовке 30 мин., полив сметаной.

Хорошо подать это блюдо с зеленым салатом.

Валентина ЗАПОРОЖЦЕВА,
с. Русские Горенки Ульяновской обл.



Очень полезно поддерживать организм витаминами. Я предлагаю не синтетические, а натуральные.

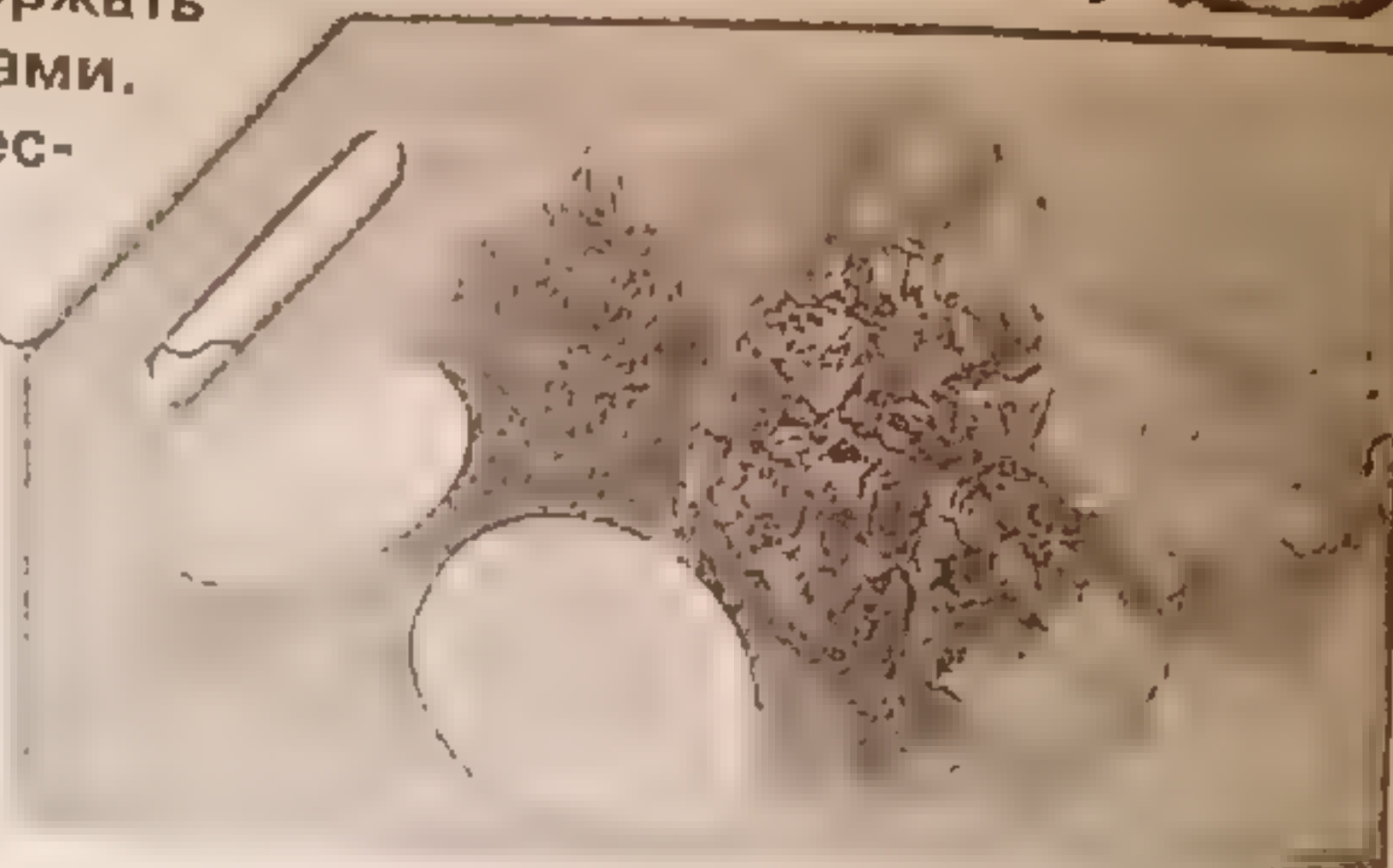
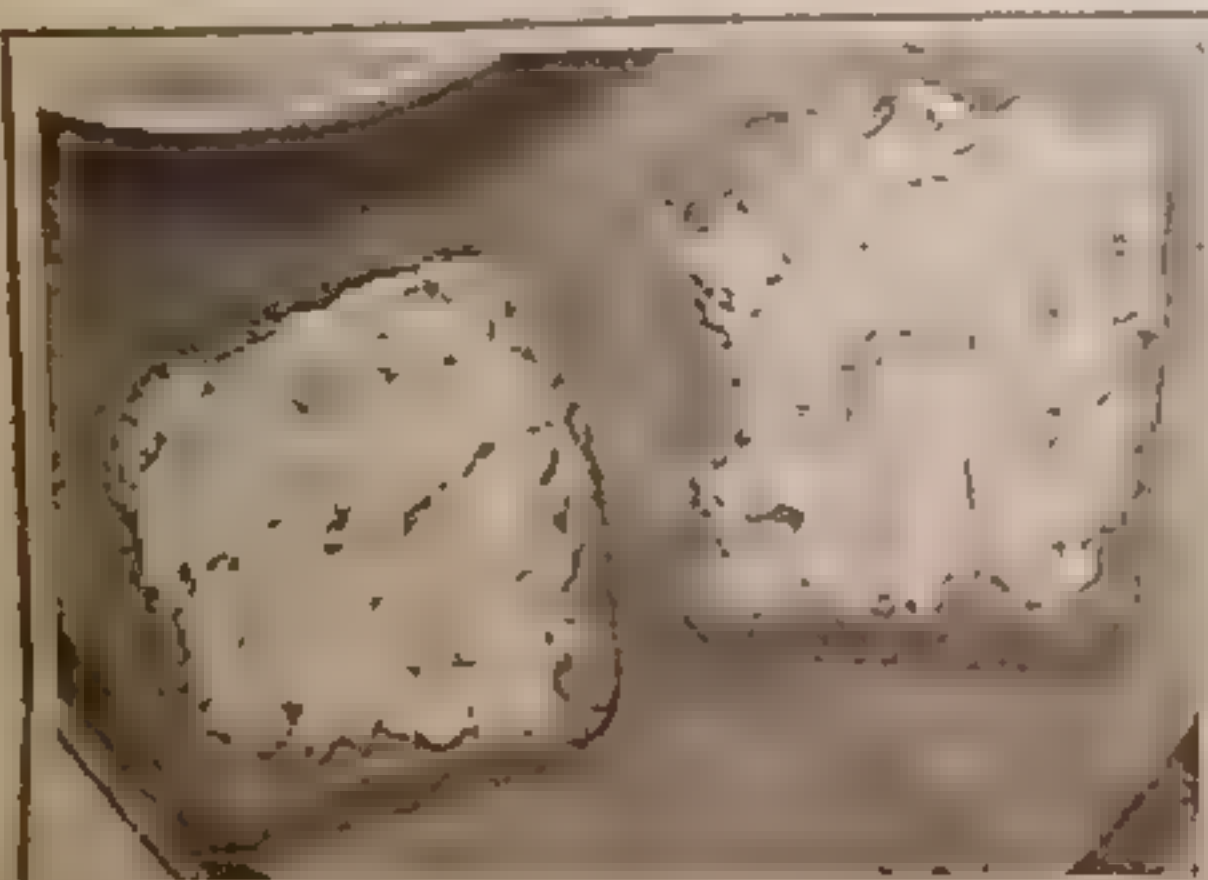
Если вы быстро утомляетесь, жалуетесь на общее недомогание, раздражительность, головную боль, бессонницу, как нельзя кстати на вашем столе будут салаты из дикорастущих трав, которые и готовить легко, и больших затрат не нужно.

«Летний»

Зеленый лук перебрать, промыть, нарезать кусочками, добавить жирный творог, измельченный укроп, перемешать.

Можно намазать этой массой бутерброды — тоже получается очень вкусно.

Количество компонентов — по желанию.



Из крапивы с яйцом

Промытые холодной водой листья крапивы отварить в течение 3-5 мин., измельчить, добавить рубленое вареное яйцо, соль — по вкусу, заправить сметаной. Можно по желанию слегка подкислить салат 9%-ным уксусом или добавить по вкусу мелко нарезанный щавель.

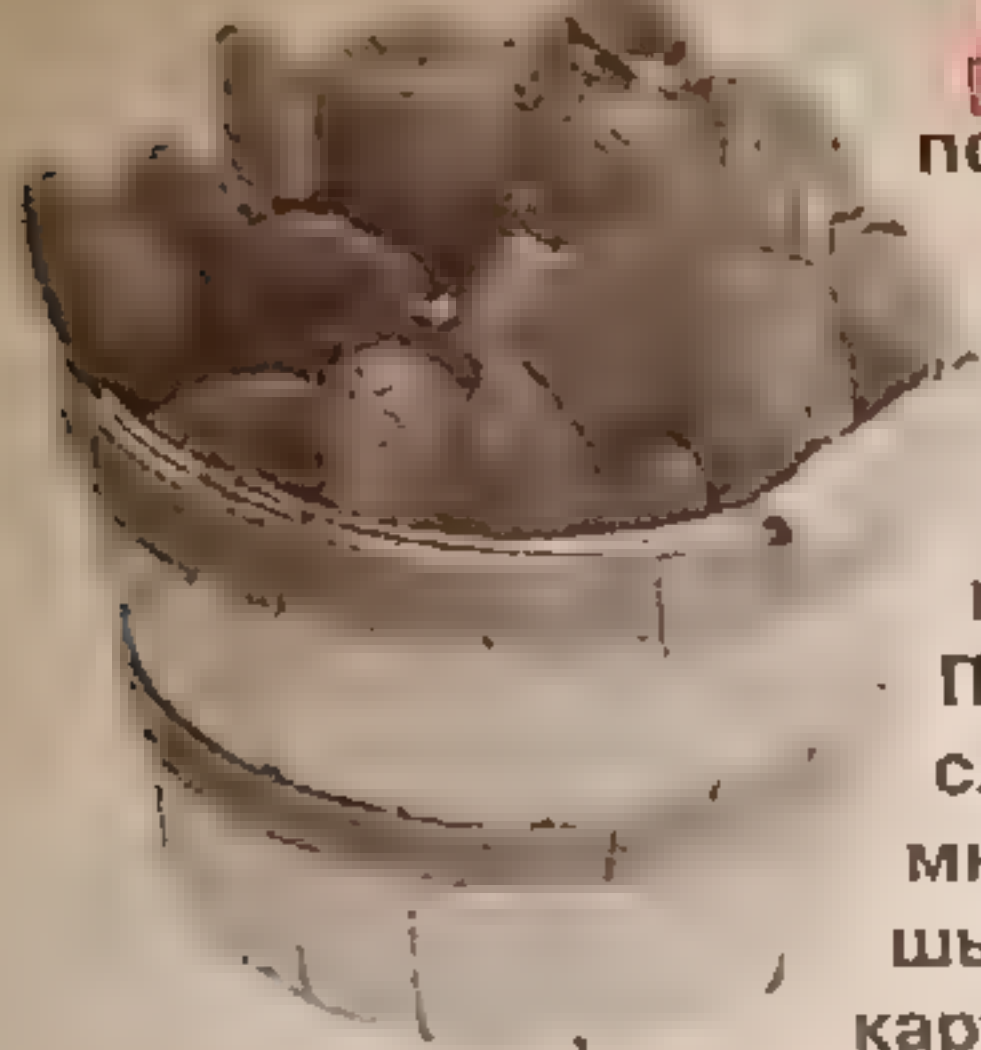
«Витаминчик А, В, С»

Очищенный и промытый холодной водой репчатый лук нарезать соломкой, ошпарить кипятком. Перемешать с рублеными вареными яйцами, измельченной зеленью петрушки и укропа, заправить майонезом. По желанию можно добавить зерна граната.

Пропорции — произвольные.

Александра ФОКЕЕВА,
с. Федоровка Тульской обл.

«Была зеленой, маленькой... Потом я стала аленькой...» Что это? Правильно — земляника! Любимая ягода взрослых и детей. Вот только аллергикам есть ее нужно очень осторожно. Земляничные рецепты — на следующей странице.



Долгое время свою любимую ягоду считал клубникой. Только потом узнал, что правильное название — земляника садовая. Как только наступает сезон этой краснобокой красавицы, стараюсь, чтобы блюда из нее постоянно присутствовали на нашем столе. При этом не забываю домашним напоминать слова В.Солоухина: «Давайте ее детям, давайте много... Не считайте ее баловством или роскошью, а считайте ее необходимой, как хлеб, крупа, картофель...»

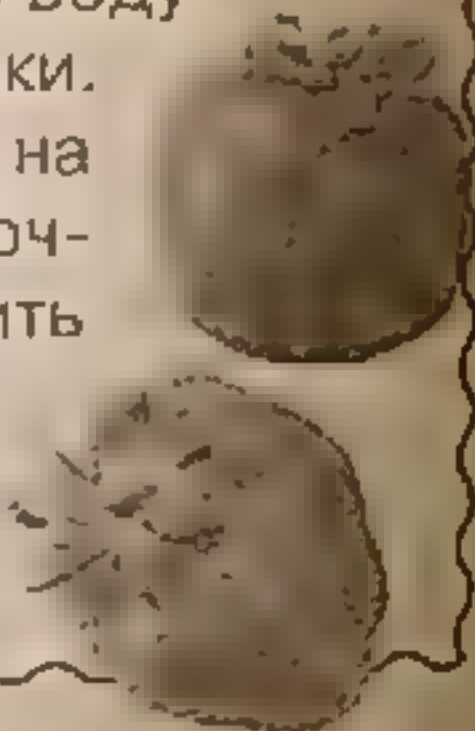


ЗЕМЛЯНИЧНЫЙ ОМЛЕТ

Яйцо,
1 ст. л. муки,
2 ст. л. воды
или молока,
200 г земляники,
сахар,
сливочное масло,
ванильный сахар.

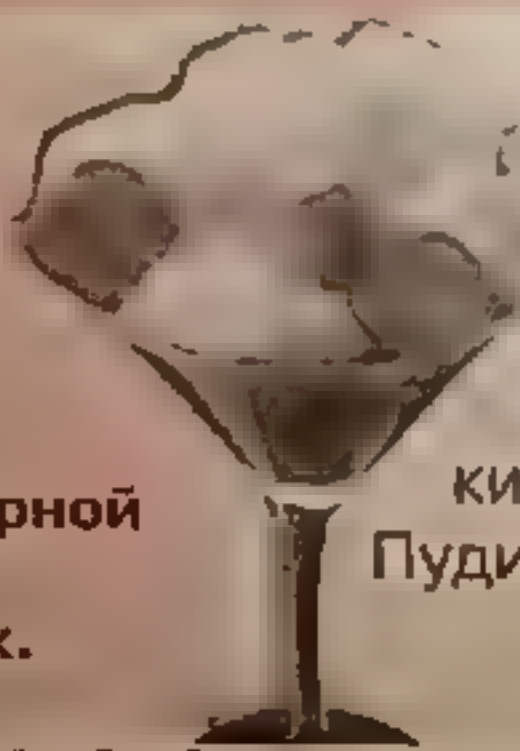
Растереть яйцо с мукой, добавить воду или молоко и 100 г нарезанной земляники. По вкусу всыпать сахар. Жарить омлет на широкой сковороде, смазанной сливочным маслом. На готовый омлет положить еще 100 г нарезанной земляники, перемешанной с ванилином и сахаром.

Мария МАКСИМЕНКО,
г. Минск.



ПУДИНГ

500 г творога,
500 г
земляники,
5-6 ст. л.
сахара,
2 ст. л. сахарной
пудры,
200 г сливок.



Творог протереть через сито и перемешать с сахаром. Добавить к нему вымытые ягоды земляники. Сливки взбить с сахарной пудрой. Творожную массу перемешать с двумя третями взбитых сливок и разложить в вазочки. Украсить оставшимися взбитыми сливками. Пудинг подавать охлажденным.

Антонина ЮНКЕВИЧ,
п. Речица Брестской обл.

СОВЕТ
от
Михалыча

Точно такой же пудинг я пробовал готовить с малиной, черникой и вишней. Получается тоже очень вкусно. Вместо сливок можно взять жирный йогурт или свежую густую сметану.



Запеканка «Нежность»

0,5 ст.
земляники,
700 мл молока,
150 г риса,
500 г творога,
3 яйца,
70 г сахара,
30 г сливочного
масла,
панировочные
сухари,
ванилин —
по вкусу.
Соус: 250 г
земляники,
0,5 л воды,
50 г сахара,
1 ч.л. крах-
мала, сок
лимона.



Рис промыть, залить молоком и сварить густую кашу, остудить. Размягченное сливочное масло растереть с яйцами и сахаром, добавить творог, ванилин и смешать с рисовой кашей. Подготовленную массу выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, сверху положить ягоды земляники. Запечь в духовке. Готовую запеканку полить соусом.

Ягоды промыть, сварить в воде, добавив сахар, затем отделить от отвара, протереть через сито, снова

соединить с отваром, добавить крахмал, разведенный холодной водой, довести до кипения и снять с огня. Заправить соком лимона.

*Лариса ФИЛИППОВА,
с. Троицкое
Воронежской обл.*

Напиток «Прохлада»

100 г
земляники,
5 ст.л. сахара,
сок половины
лимона,
2 ст.
газированной
воды.

Ягоды разрезать на несколько частей, выложить в эмалированную посуду, добавить сахар, лимонный сок и немного газированной воды. Оставить на полчаса, затем долить газированную воду, размешать и разлить в высокие бокалы. В каждый опустить кусочек льда и сразу же подать.

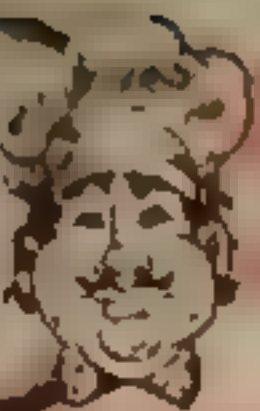
*Нина АРДЫ,
г. Москва.*



«Но лучше всего есть землянику так: налить в тарелку холодного молока, крепко подсластить его сахарным песком, терпеливо размешивая, пока не растает, а потом уж и всыпать в молоко землянику, по желанию или исходя из того, сколь-

ко собрано. Некоторые предпочитают при этом давить землянику ложкой. Этого делать ни в коем случае не нужно, потому что молоко от земляничной кислоты хотя и порозовеет, но свернется хлопьями».

В. Саложин.



Десерт молочный

2,5 ст. земляники, 5 ст. молока, яичный желток, 1 ст.л. сахара.

Яичный желток растереть с сахаром, залить кипящим молоком и нагреть, не доводя до кипения. Снять с огня, охладить, добавить протертую (1,5 ст.) и целую (1 ст.) землянику. Подавать на стол холодным.



Рисовая каша

250 г риса, 500 г земляники, 1 л молока, 2 яйца, ванильный сахар, сахарная пудра, соль, сахар — по вкусу.

Рис перебрать, промыть и всыпать в кипящее молоко, добавив немного соли и сахара. В горячую кашу ввести желтки, ванильный сахар и хорошо размешать. После этого выложить кашу на блюдо, охладить и украсить свежими ягодами земляники. Взбить белки с сахарной пудрой и нанести поверх ягод.



Ликер

1 кг земляники, 1 л спирта, 100 г воды, 200 г сахара. Спелую землянику (крупные ягоды разрезать на 2-4 части) насыпать в бутыл, залить спиртом и поставить на двое суток в теплое место в тени. Затем смешать настойку с сиропом, приготовленным из сахара и воды, процедить и разлить в бутылки.



Алексей СМАГИН,
г. Москва

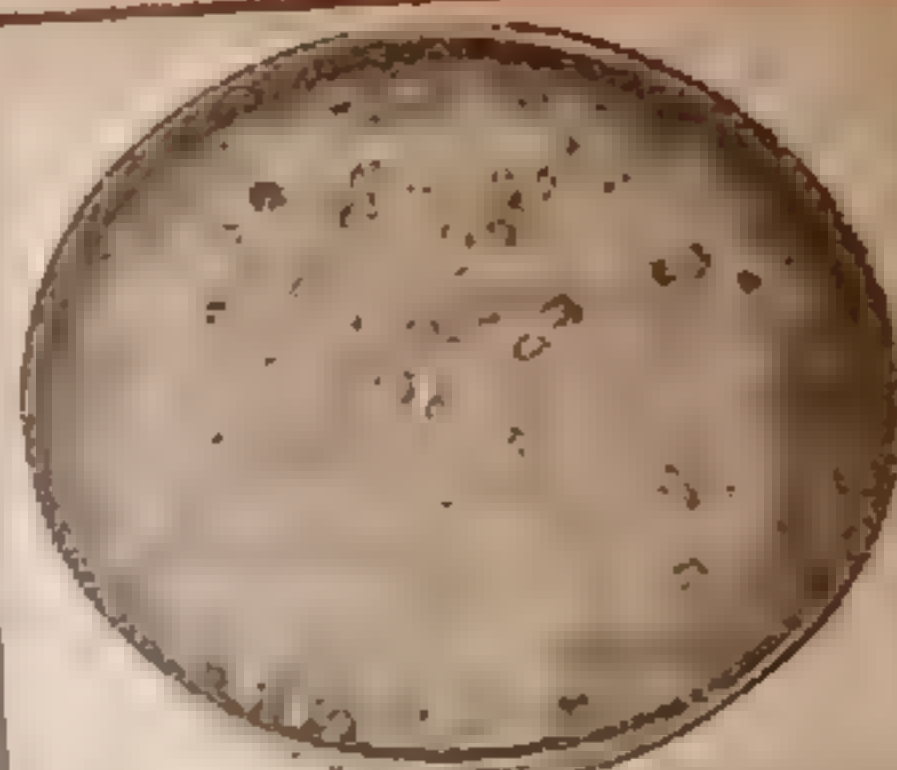
Ликер — напиток крепкий. А потому его перед подачей обязательно нужно охладить. Очень вкусны с таким ликером коктейли. Мне, например, очень нравится с апельсиновым соком и взбитыми сливками. Пропорции — по вкусу.

Воздушный пирог

400 г
земляники
или малины,
2-3 ст.л. муки,
6-8 яичных
белков,
сахар —
по вкусу.



Ягоды протереть через сито, смешать с сахаром и мукой. Охлажденные белки взбить в крепкую пену, аккуратно соединить с ягодной массой. Форму обсыпать мукой, выложить тесто. Выпекать пирог в горячей духовке до румяной корочки. Подать горячим с молоком или сливками.



*Ирина КАРПУХИНА,
д. Ольгино Липецкой обл.*

Зефир

700-граммовая
банка
земляничного
варенья,
500 г творога,
500 г сахара,
30 г желатина,
ванилин,
лимонная
кислота,
сода на
кончике ножа.

Ягоды откинуть на сито. Отцеженный сироп разделить на две части. Сахар залить половиной сиропа на 30 мин., вторую часть сиропа растереть с творогом. Желатин залить холодной кипяченой водой на 30 мин. Сахар прокипятить и добавить набухший желатин. Довести до кипения. Взбить миксером до получения густой массы. Добавить соду, ванилин, лимонную кислоту. Взбить еще в течение 5 мин. Затем ввести творог. Дать массе немного остыть. Кондитерским шприцем или ложкой выложить массу на противень в виде зефира. На верх каждой зефиринки положить по земляничке. Вынести на холод.

*Марина ГЕРАСКИНА,
д. Сасово Рязанской обл.*



А если земляничкой уже «отъе-
лись», пора и о заготовках
на зиму подумать. Переворачивай-
те страницу!



Для консервирования отбираю самые лучшие плоды: зрелые (но не перезревшие), крепенькие, без гнильцы. Если сразу после сбора урожая обработать его времени не хватает, раскладываю в бумажные или полиэтиленовые мешочки и оставляю на нижней полке холодильника (но не дольше 2-х дней). В пакет с нежной земляникой, перед тем, как плотно закрыть и отправить в холодильник, кладу сверху ватку, смоченную спиртом или уксусом, — это помогает сохранить свежесть плодов.



Земляничный конфитюр

2 кг садовой земляники, 1 кг сахара, 5 г лимонной кислоты или сок 2-х лимонов.

Не очень крупные ягоды промыть в холодной воде, освободить от чашелистиков и, уложив в таз, засыпать сахаром. Через 7-8 часов поставить варить конфитюр на маленький огонь до густоты. За несколько минут до готовности положить лимонную кислоту или влить лимонный сок. Разложить горячий конфитюр в сухие, подготовленные банки.

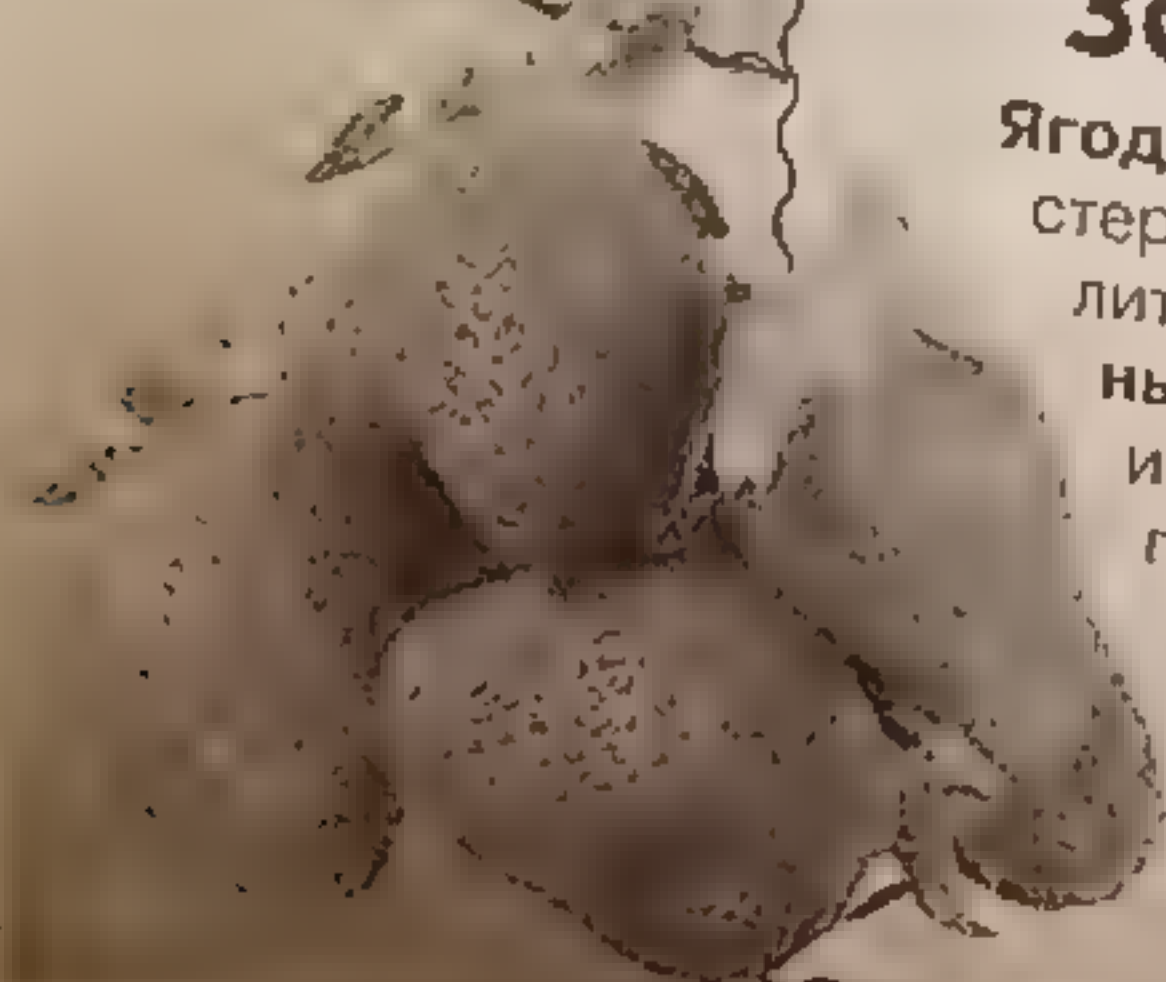
Елена КУЗЬМИНА, г. Могилев.

Земляника в желе

Ягоды земляники промыть, разложить в стерилизованные поллитровые банки. Залить кипящим соком красной смородины с сахаром (1 л сока, 400 г сахара) и пастеризовать при температуре 80 град. 10-15 мин. Закатать, укутать.

Сок красной смородины содержит желирующие вещества, которые как бы обволакивают ягоды, и они сохраняют свою окраску.

Лариса ФИЛИНОВА,
с. Троицкое Воронежской обл.





Мармелад

500 г земляники, 500 г сахара, 10 г желатина, 1 ч.л. ванильного сахара, 2 ст. л. крепленого вина.

Ягоды промыть, дать стечь воде, обсушить, удалить хвостики, размять миксером в пюре, смешать с сахаром, предварительно замоченным в 1/3 ст. воды и распущенным желатином, ванильным сахаром. Перемешивать до тех пор, пока сахар растворится, довести до кипения, влить вино, проварить 5 мин., укупорить крышками. Хранить в прохладном месте.

Алла КРИЦКАЯ, г. Краснодар.

Компот без воды

Ягоды земляники сложить в эмалированную посуду, засыпать сахаром (1:1). Через 8-10 часов под действием сахара из плодов выделится часть сока. Разложить ягоды в поллитровые банки, залить выделившимся соком, пастеризовать 10 мин. и закатать.

Ягоды в этом компоте хорошо сохраняют цвет и форму, поэтому подойдут для украшения различных кулинарных изделий.

Ирина ИСАЕВА,
доктор с-х наук,
г. Москва.

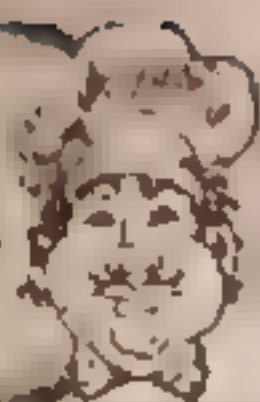
Земляника под «шубой»

Взять любое количество земляники, разделить на 2 части. Половину ягод уложить в банки по плечики. Другую половину ягод подогреть в кастрюле под крышкой в течение 5-10 мин. и горячими протереть сквозь сито. Полученное пюре — «шубу» — довести до кипения и залить в банки. Пастеризовать, доведя до кипения, поллитровые банки 15 мин., литровые — 20 мин. Закатать.

Зоя МАКСИМОВА,
г. Н. Серги Свердловской обл.



Кстати, по содержанию фолиевой кислоты земляника практически рекордсмен и превосходит все другие фрукты и ягоды. Для чего нужна фолиевая кислота организму? Во-первых, она поддерживает работу сердечной мышцы. А во-вторых, снижает уровень аминокислоты гомоцистеина. Помните американского экс-президента Рейгана? Так вот, он явно недоедал в своей жизни земляники, поэтому гомоцистеина у него в организме скопилось так много, что в конце концов он заболел болезнью Альцгеймера. Вывод: хотите дожить до преклонных лет в здравом уме — ешьте побольше земляники и кормите ею родных и близких!



Компот по-королевски

Понадобится вишневый сок. Мы покупаем готовый, но можно отжать из ягод. Для этого вишню отделить от косточек и прогреть под крышкой на слабом огне, чтобы выделился сок. На 1 л сока вишни добавить 1 кг сахара. Сварить сироп. В горячий сироп положить 1 кг земляники. Оставить на 10 часов. Далее прокипятить 5-10 мин. Разлить в стерилизованные банки, закатать.

Ирина ПЕТРУХИНА, с. Грошицкое Воронежской обл.

● Запасы на зиму советую витаминизировать. Компоты и фруктовые соки обогащаются витаминами С и Р, если в них добавить отвар шиповника (из расчета 50 г на 1 л).

● В компоты из земляники, желтой черешни и прочих светлых плодов кладу не меньше 150 мг аскорбиновой кислоты на 1 л.

СОВЕТЫ
от
Михаылыча

Еще из земляники получается очень вкусное вино. О том, как приготовить действительно полезный вкусный натуральный напиток, расскажет брошюра «Винный погребок» серии «Самобранка», которая выйдет 11 июля. Под хорошее вино нужен тост!

ТОСТ для МИХАИЛЫЧА

По жизни чемодан мы тащим.
Чего там только нет!
Но если дружбой не загружен,
То скажем прямо:
Он не нужен!
За вас, друзья!

*Любовь ЛОБАНОВА,
г. Нижний Новгород.*

Сухое варенье

Ягоды земляники вымыть и 30 мин. варить в сиропе (на 1,25 кг сахара — 2 ст. воды), затем охладить, а на следующий день снова варить на слабом огне, пока ягоды не станут прозрачными. После этого плоды вынуть из сиропа, разложить на блюде и подсушить в духовке. Когда поверхность будет хорошо просушена (внутри ягоды остаются влажными), уложить в банки, пересыпая мелким сахаром.

*Елена БАЛАКИНА,
г. Муром
Владимирской обл.*



Решил я выяснить, сколько же витаминов сохраняется в консервах? И узнал, что больше всего теряется витамина С, а вот провитамин А сохраняется почти полностью. Многие витамины легко растворяются в воде, а потому большую часть можно просто смыть в процессе мойки или бланширования. Но главное, очень часто мы сами неправильными действиями разрушаем полезные вещества в своих зимних заготовках! Запоминайте мои советы:



- для консервирования нужно брать только самые качественные овощи и фрукты;
- мойку и бланширование проводить как можно быстрее;
- для бланширования и варки использовать только эмалированную посуду;
- ножи, мясорубки и прочий инвентарь должны быть из нержавеющей стали;
- не хранить обработанные овощи и плоды при солнечном свете.

Принесли мне целое ведро желтой черешни. Что с ней делать? Поели свежей, но все равно много осталось. Понимая, что ягода вот-вот пропадет, решил поискать среди читательских рецептов какой-нибудь интересный и из желтой черешни. Нашел!

Черешня, фаршированная орехами

На 1 кг черешни: 2-3 апельсина, 1-1,5 кг сахара (его количество зависит от сладости апельсинов), 2 ст. воды.

Сварить сахарный сироп, охладить. Апельсины очистить от корочки, разделить на дольки; корочку тонко нашинковать или натереть, положить в сироп, проварить на медленном огне и вновь остудить. Из хорошо пельбранной, промытой и обсушенной на полотенце черешни с помощью шпильки вынуть косточки и заменить их кусочками очищенных **грецких орехов или ядрышками фундука**. Нафаршированную черешню уложить в таз или кастрюлю, переложить апельсиновыми дольками, залить сиропом, дать закипеть и варить на медленном огне как обычное варенье: 2-3 раза отставляя на несколько часов после закипания, а в 4-й раз дать хорошо прокипеть, разлить в банки и укупорить.

Наталья ПАВЛОВА,
г. Горячий Ключ Краснодарского края.



Маринованные огурчики «Плывущие в баночке»

Уже много лет я консервирую огурцы только по этому рецепту и очень довольна. Отбираю огурчики маленькие, аккуратные, закатываю их обычно в поллитровые, литровые или 1,5-литровые банки.

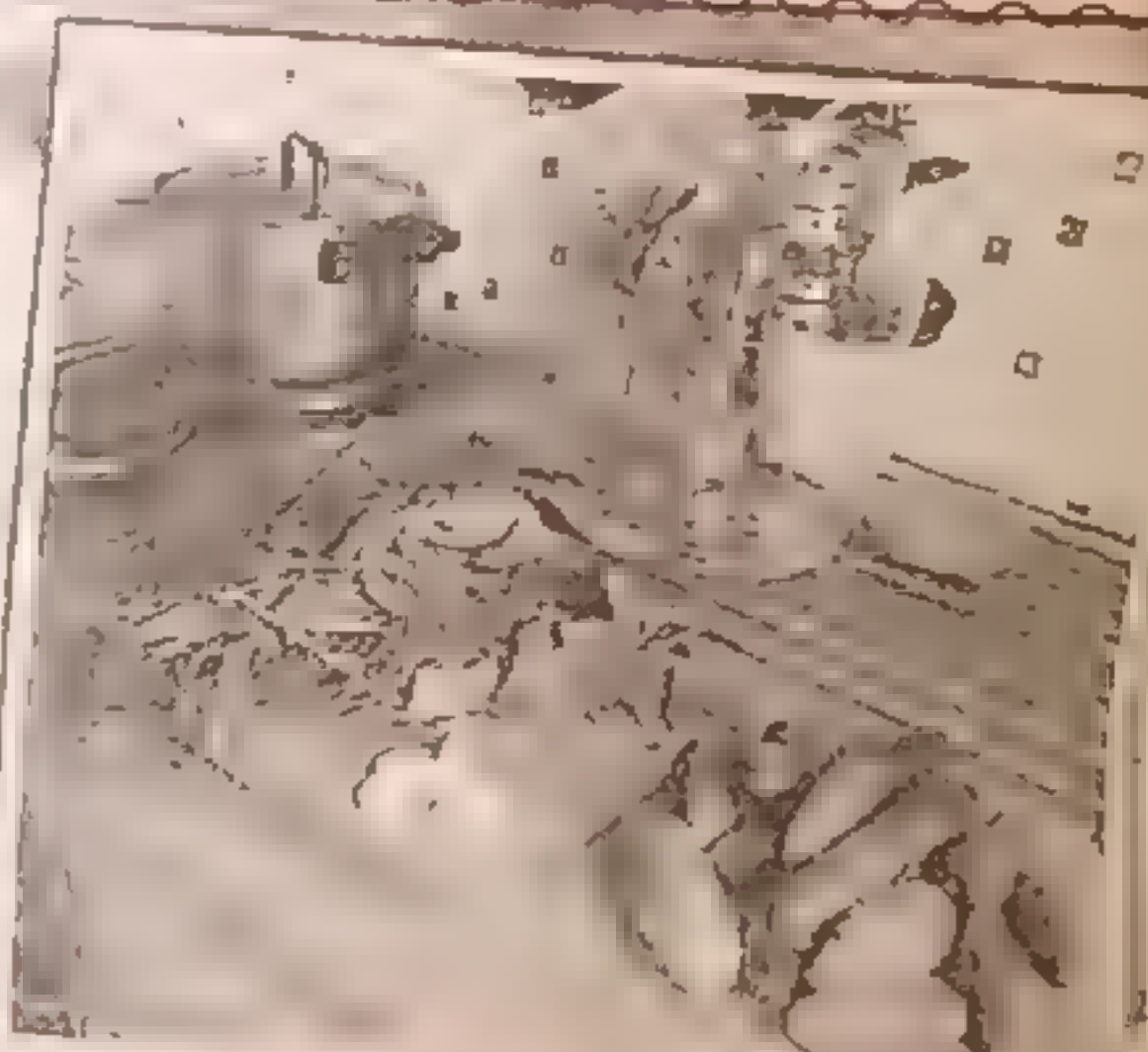
В стерилизованные банки положить по 1-2 зонтика укропа, листа смородины, вишни, хрена, дольки чеснока. Плотнo уложить огурцы, залить остывшим маринадом: 1,5 л воды вскипятить с 2,5 ст.л. сахара, 1,5 ст.л. соли, добавить 0,5 ст. 9%-ного уксуса. Накрыть банки крышками, поставить в духовку, нагреть ее до 150-180 град (пока огурцы не поменяют цвет). Вынуть банки, закатать.

Огурчики получаются очень вкусными — сладковатыми и хрустящими.

Татьяна ИВАНОВА, п. Дружный Минской обл.

СОВЕТ
от
Михаыла

Если огурчики только сорвали с грядки, рекомендую сначала замочить их на 6 часов в холодной воде. Делать это нужно для того, чтобы в консервированных огурцах не образовались пустоты. А если для заготовки берете такие, которые уже «вылежались» в течение суток, тогда можно обойтись без замачивания.



«Нежные»

В стерилизованную 3-литровую банку положить листья смородины, вишни, хрена, веточку укропа, заполнить маленькими огурцами. Залить кипятком, дать постоять 30 мин. Затем эту воду слить в кастрюлю, добавить 1 ст.л. сахара и 2 ст.л. соли, немного кипятка. Рассол прокипятить. В огурцы всыпать 0,5 ч.л. лимонной кислоты, залить кипящим маринадом. Закатать, перевернуть и укутать. Маринованные таким образом огурцы получаются нежными и малосольными.

Нина ГОЛУБЕВА, г. Грязи Липецкой обл.



Известно, что огурцы получаются хрустящими в жесткой воде. Если на стирку у вас уходит много мыла, чай плохо заваривается, а овощи долго развариваются, значит, вода у вас для консервирования самая подходящая. А если нет? Ее можно «подработать» хлористым кальцием. При засолке огурцов на 1 л раствора нужно добавить неполную 1 ч.л. аптечного 10%-ного хлористого кальция.

Хрустящие

На дно литровых банок положить зелень, специи и пряности: петрушку, укроп (желательно зонтик), листья смородины и вишни, чеснок, душистый и черный перец, по лавровому листу

Заполнить банки небольшими огурцами, укладывая их горизонтально, дополнить маленькими латиссонами и помидорами, сверху можно положить еще веточки укропа. Наполненные банки залить кипящей водой, накрыть прокипяченными крышками, сверху — полотенцем и оставить на 2-3 мин. Затем воду слить, банки вторично залить кипящей водой, накрыть крышками, полотенцем, выдержать 5-6 мин.

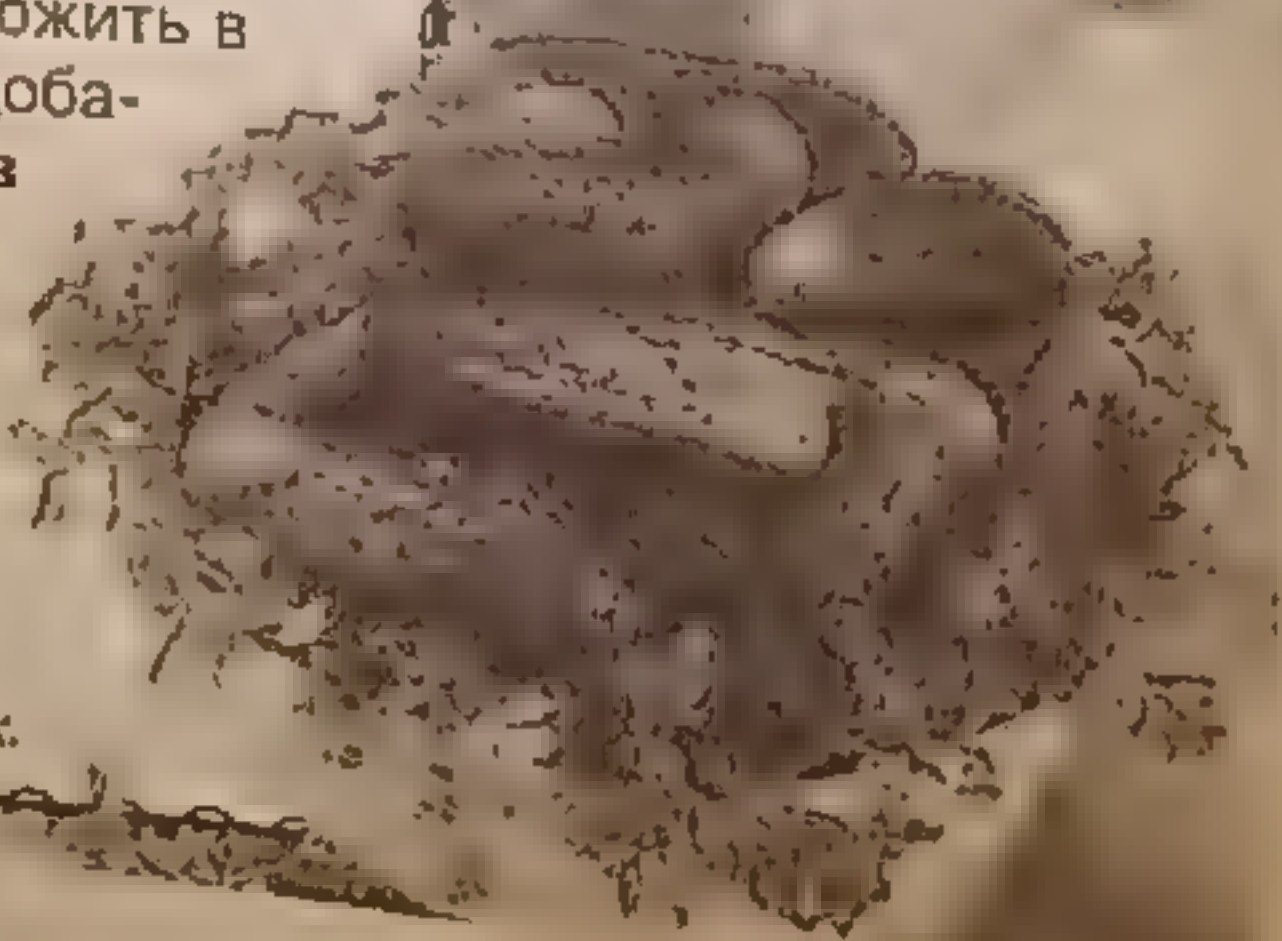
После вторичного прогрева воду слить, добавить на каждую банку по 1 ст. л. соли, 2 ст. л. сахара и залить кипящим рассолом, процеживая через марлю. В наполненную банку влить неполную чайную ложку уксусной эссенции. Банки закатать, перевернуть вниз горлышком и укутать на 10-12 часов.

Светлана ДЕРЯБИНА, с. Ножовка Пермской обл.

Малосоленные

Мелкие огурчики промыть, сложить в банку, всыпать горошины перца, добавить несколько очищенных зубчиков чеснока и залить горячим рассолом, приготовленным из 1 л воды, 2 ст. л. соли, 1 ч.л. сахара, 0,5 ст. 3%-ного уксуса. Когда остынет, убрать в холодильник. Через сутки огурцы готовы.

Зоя ЧЕРКАС, г. Минск.





Не секрет, что многие летний сезон любят проводить на своих дачах. Как говорила моя внучка: «Хорошо в деревне! Вся еда — в огороде». Что можно приготовить из свежесобранного урожая? Попробуйте блюда по рецептам наших читателей — вкусно!



Икра из яблок и моркови

3-4 крупные моркови, 2 луковицы, 3-4 кислых яблока (лучше антоновки), растительное масло для жарки, соль, сахар — по вкусу.

Морковь нарезать крупными кубиками, лук — кольцами, очищенные от кожицы и семян яблоки — четвертинками, по отдельности жарить в масле до готовности, перемешать, пропустить через мясорубку. Добавить соль, сахар, снова хорошо перемешать и прогреть на сковороде.

Подать на стол охлажденной, выложив в салатницу горкой.

Людмила ЕГОРОВА, г. Саратов.

Бабка с морковью

■ 3 ст. кипящей подсоленной воды положить 1,5 ст. натертого на мелкой терке сырого очищенного картофеля и 1 среднюю морковь, тоже натертую на мелкой терке. Варить, пока каша не станет густой. Добавить растительное масло с поджаренным измельченным луком, немного соли и поставить тушиться в печь или духовку.

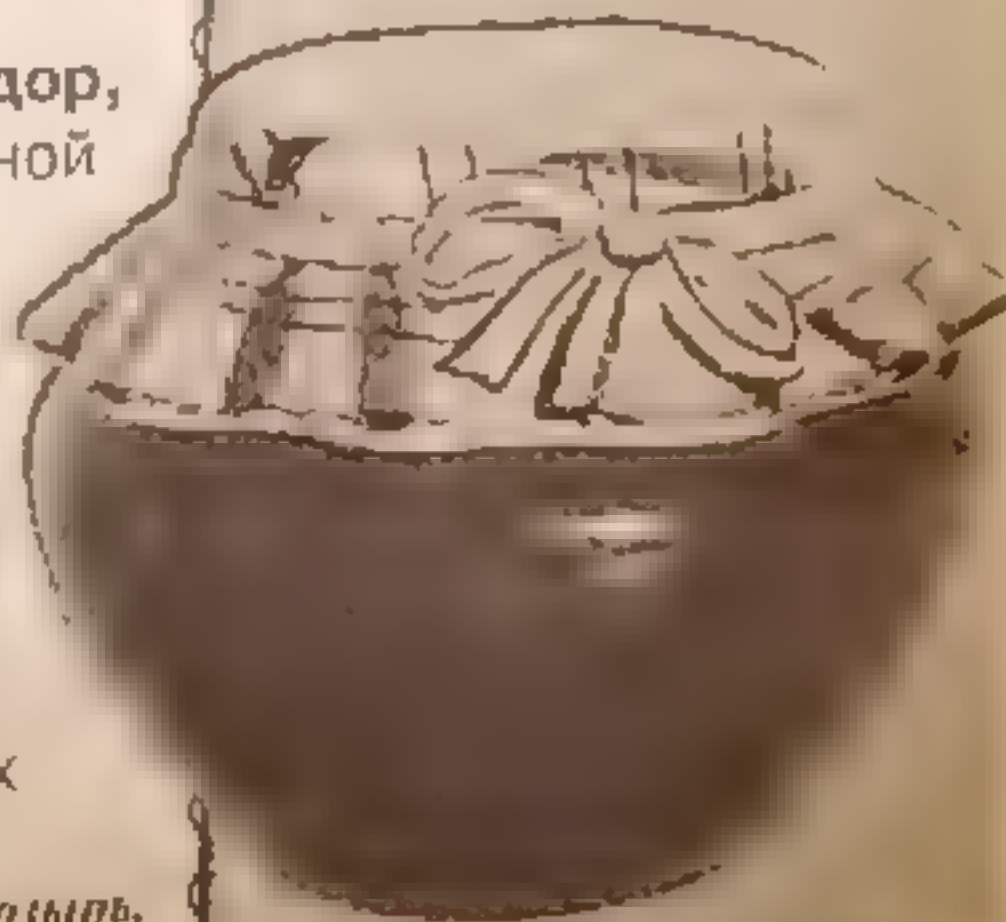
Наталья ХИТРИКОВА,
д. Усякино Могилевской обл.

Каша «Дружба»

Овощи (морковь, лук, свекла, помидор, сладкий перец и др.) натереть на крупной терке или мелко нарезать. Лук обжарить в растительном масле. Промытую любую крупу (лучше смесь) и овощи уложить слоями в горшочки, посолить, залить горячей водой, чтобы она была выше содержимого на 3 см. Тушить в хорошо разогретой духовке до готовности.

Количество крупы и овощей — в равных пропорциях.

Татьяна СТАРОВОЙТОВА, г. Мозырь.





Хрустящие драники

1 кг яблок, 4 ст.л. яблочного сока, 1-2 ст.л. сахара, 1 кг картофеля, 3 яйца, 100 г муки, щепотка соли, 4 ст.л. топленого сливочного масла.

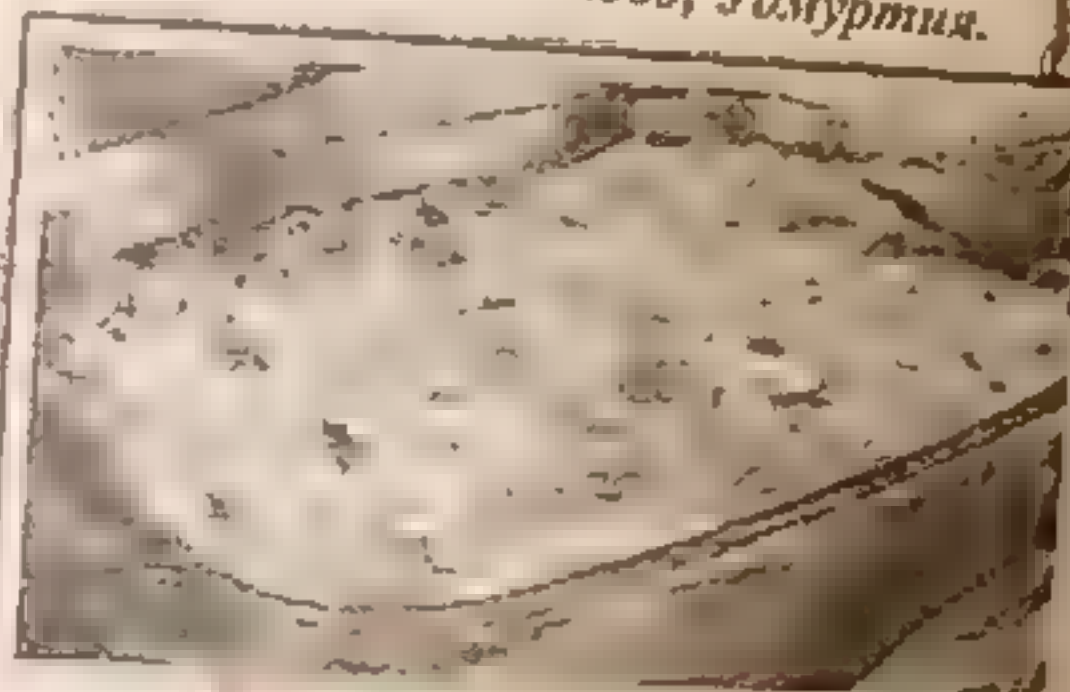
Яблоки вымыть, очистить, разрезать на четвертушки и вырезать семена. Мякоть нарезать кусочками, выложить в кастрюлю, залить яблочным соком и 10 мин. тушить под крышкой. Слегка размять вилкой, посыпать сахаром и остудить. Картофель вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Перемешать с яйцами, мукой, яблоками и солью. В сковороде растопить масло. Столовой ложкой выкладывать картофельную массу и жарить драники с обеих сторон.

Любовь КУЗЬМИНЫХ,
д. Ольхово, Удмуртия.

Запеканка «Веснянка»

0,5 кг свежего щавеля и пучок петрушки вымыть и крупно нарезать, посолить по вкусу, припустить на среднем огне 5-6 мин. Откинуть на дуршлаг, отжать и мелко нарезать. Сварить 0,5 ст. риса в 2 ст. молока, остудить, смешать с пюре из зелени. Добавить 2 ст.л. панировочных сухарей и 5 яичных желтков, перемешать, влить 5 взбитых в пену яичных белков и снова перемешать. Выложить массу в смазанную растительным маслом и посыпанную панировочными сухарями или манкой форму, запекать в духовке до готовности. Подать на стол горячей.

Нина РЯБОВА,
с. Соловчиха Ульяновской обл.



Голубцы с фруктами

Листья белокочанной капусты, 100 г батона, 100 г яблок, 2 ст.л. изюма, 2 ст.л. дробленых ядер грецких орехов, 50-60 г кураги, 1 ст. сухого вина, 1 ст.л. томатной пасты, соль.

Капустные листья завернуть в фольгу и подержать в горячей духовке 5-7 мин. С каждого листа срезать утолщенные жилки, разложить на разделочной доске, смоченной водой. Пропустить через мясорубку батон, яблоки, изюм, курагу, орехи, посолить, перемешать.

На каждый капустный лист уложить по 1-2 ст.л. фарша, свернуть конвертиком, поместить их в кастрюлю, полить вином и поставить тушить. За 5 мин. до готовности добавить томатную пасту.

Татьяна ШКАТУЛО, г. Жодино.

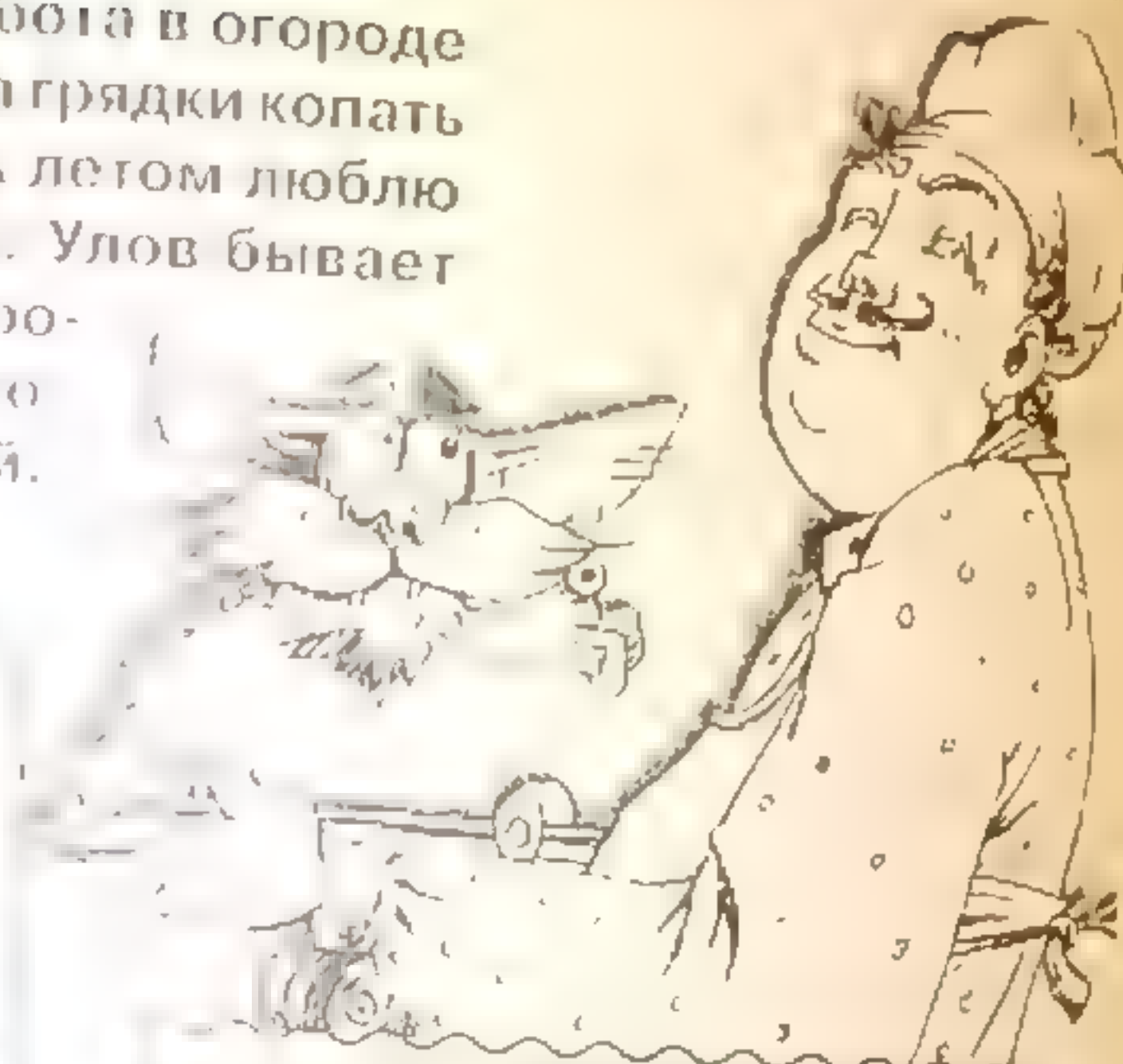
Для мужчин основная работа в огороде весной да осенью, когда грядки копать или урожай собирать нужно. А летом люблю посидеть на речке с удочкой. Улов бывает весьма приличный. И всегда пробую приготовить что-нибудь новенькое по рецептам читателей.

Клецки рыбные

600 г филе рыбы, 2 луковицы, 2 ст.л. картофельного крахмала, 2 ст.л. готового хрена, перец черный молотый, соль — по вкусу.

Филе рыбы нарезать кубиками, пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком, добавить картофельный крахмал, соль, перец и перемешать. Из полученной массы сформовать клецки и сварить их в соленой воде. Подавать в холодном виде с хреном.

Евгения ШАВРОВ А,
п. Хомутово Орловской обл.



Рыба по-крестьянски

Свежую рыбу очистить от костей, нарезать небольшими кусками. Лук, морковь мелко нарезать и перемешать. В глубокую кастрюлю положить слой из кусочков рыбы, сверху — лук с морковью и лавровый лист. Так же выложить всю оставшуюся рыбу, чередуя с овощами, посыпанными сахаром, перцем, солью по вкусу. Полученное блюдо залить растительным маслом и томатной пастой, разведенной до консистенции густой сметаны. Накрыв кастрюлю крышкой, довести содержимое до кипения на большом огне. Затем крышку снять и пропарить рыбу на слабом огне.

Готовым блюдо можно считать, когда весь сок выкипит и останется красное масло. Такую рыбу подаю как холодную закуску.

Все пропорции — по желанию.

Юдмила ВДЧНК,
д. Титово Тарской обл.

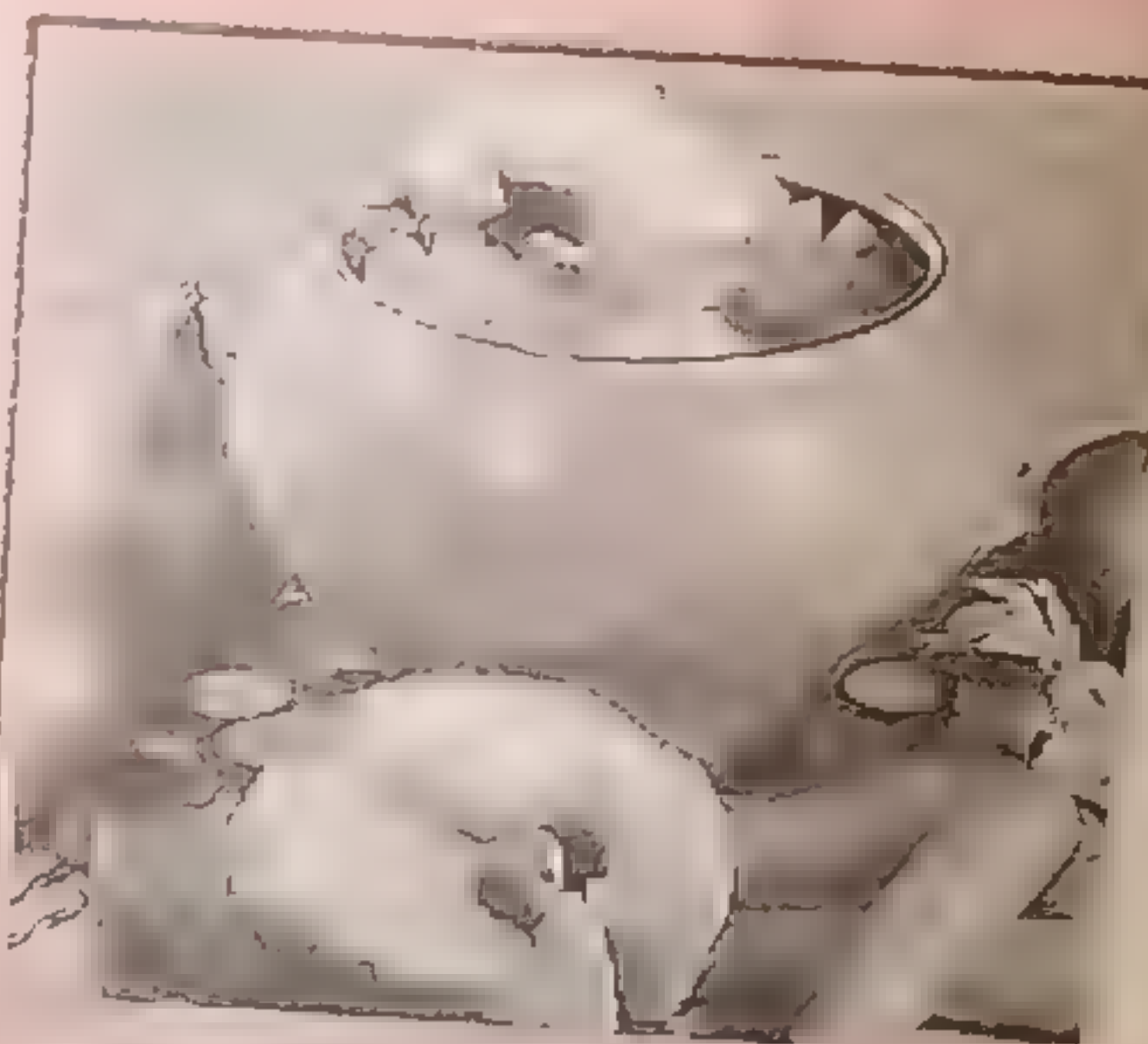


Суп с рыбой и щавелем

1 кг любой рыбы, 1,5 л воды, 200 г щавеля, 2 ст.л. овсяных хлопьев, луковица, морковь, 2 вареных яйца, 2 ст.л. сливочного масла, 4 ст.л. сметаны, соль, перец — по вкусу, зелень, растительное масло для жарки.

Рыбу очистить от внутренностей, промыть, нарезать небольшими кусками. Пассерованные в растительном масле измельченный лук и натертую на крупной терке морковь варить вместе с рыбой на слабом огне до готовности. Затем рыбу достать, добавить в бульон мелко нарезанный щавель, овсяные хлопья, соль, перец, варить 10 мин. Протереть суп через сито, еще раз проварить 5-7 мин., добавить сливочное масло.

При подаче на стол положить в каждую тарелку рубленые яйца, по кусочку рыбы без костей, сметану и мелко нарезанную зелень.



Елена АНИСИМОВА, г. Воронеж.

Рыба в гречневой каше

250 г рыбы, 1 ст.л. муки, 50 г растительного масла, 5 вареных яиц, 150 г репчатого лука, 500 г гречневой каши, 300 г сметаны, 25 г сливочного масла, 15 г тертого сыра, соль, перец — по вкусу, зелень.

Рыбу нарезать кусочками, посолить, поперчить, запанировать в муке и обжарить в растительном масле. В глубокую сковороду выложить рассыпчатую гречневую кашу, на нее — кусочки рыбы, ломтики яиц, пассерованный измельченный лук, залить сметаной, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь в духовке. Подавая, посыпать измельченной зеленью.



Анна ДЮЖИЙ,
г. Балхов Орловской обл.



Очень я люблю чаевничать! А вы? Между прочим, гораздо вкуснее традиционного черного или зеленого чая для меня травяной. Бабушка рассказывала, как в канун 7 июля — Рождества Иоанна Предтечи (день Ивана Купалы, Иванов день) люди в деревнях не только разжигали костры, перепрыгивали через них, плели венки, водили хороводы и купались в реке, но и собирали в лесу и на лугах различные целебные травы и растения. Солнце к этому времени достигает наивысшей точки на небе, и дни начинают постепенно убывать. По народному поверью, собранные в канун Иванова дня растения обладают более выраженными оздоровительными и общеукрепляющими свойствами.



СОВЕТЫ
от
Михаила

В травяных чаях практически отсутствует кофеин! Но чтобы чай получился действительно полезным и ароматным, нужно соблюдать некоторые правила сбора и хранения.

- Травы заготавливать в самом начале цветения, срезая стебель на уровне нижних листьев растения.
- Если стебель жесткий, в чай пойдут только листья и цветущие верхушки. Их нужно срезать и сушить отдельно друг от друга.
- Сушить растения нужно под навесом или в хорошо проветриваемом помещении, разложив ровным слоем

на бумаге или фанере. Травы быстро сохнут и развешанными небольшими пучками.

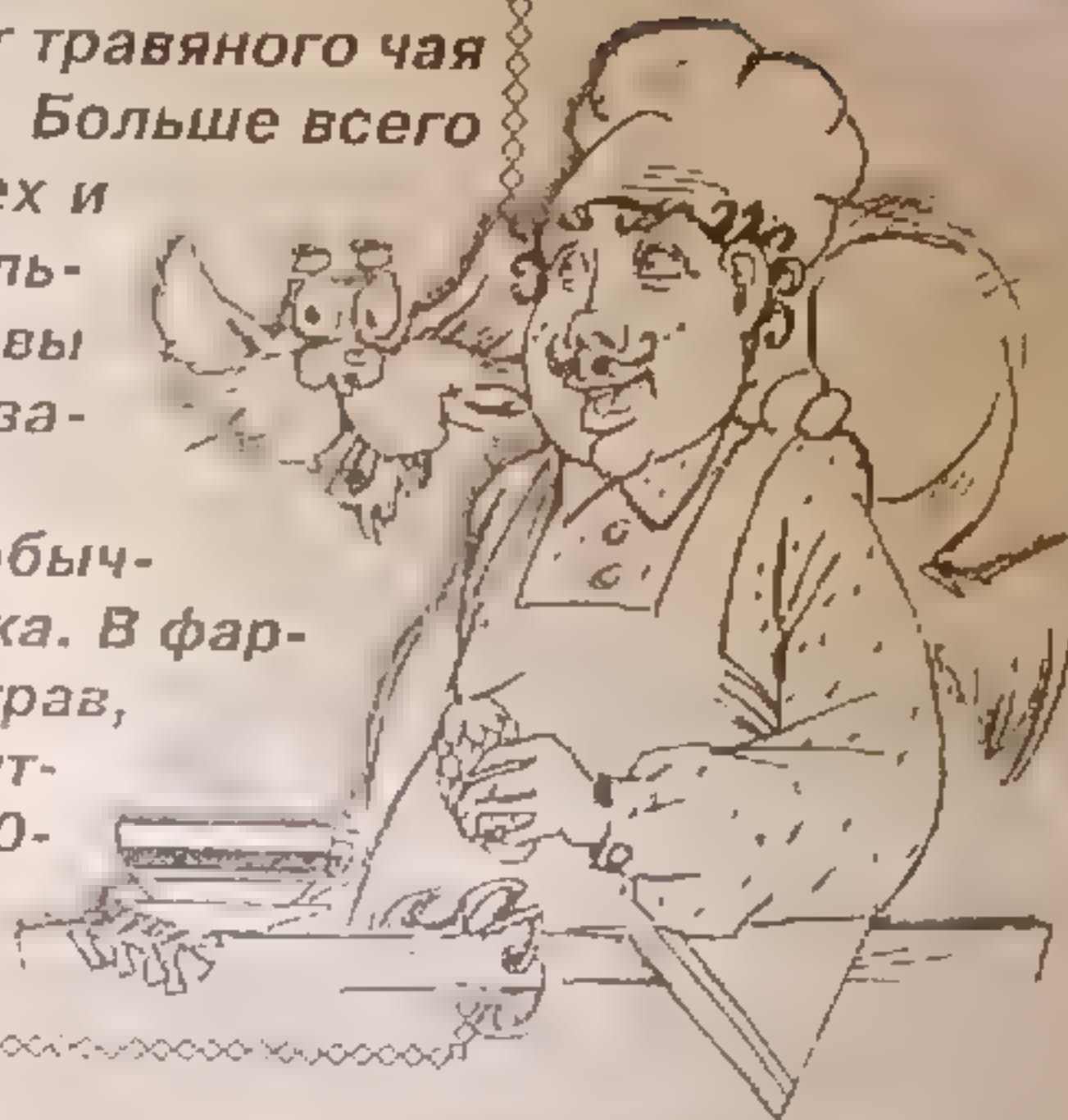
● Высушенные травы и листья нужно измельчить ножом, стараясь, чтобы размер «чаинки» был не менее 4 мм, иначе напиток получится мутным. Высыпав в противень и поставить в нагретую духовку, чтобы «чаинки» приобрели темный цвет. Во время заварки такой напиток будет более концентрированным.

Признаюсь честно, обычно я заготавливаю травяной чай именно этим способом. Но, когда есть время, тогда действую по всем правилам.

Собранные листья рассыпать слоем в 4-5 см на противень и оставить в проветриваемом месте на сутки. Листья станут вялыми, тогда их нужно растереть, скручивая в ладонях, пока не выступит сок. Скрученные листья опять рассыпать на противень, накрыть влажной марлей и оставить на 8 часов при температуре 25 град. После этого марлю снять, листья разворошить, чтобы они лежали на противне свободно, и поставить в нагретую до 100 град духовку на 40 мин.

Сушить и хранить каждый сорт травяного чая нужно отдельно не дольше 2 лет. Больше всего люблю чаи смешанные — из трех и более компонентов. Но обязательно запомните, что смешивать травы можно непосредственно перед завариванием!

Правила заварки, как и для обычного чая — 1-2 ч.л. на 1 ст. кипятка. В фарфоровый чайник всыпать смесь трав, залить на 2/3 объема крутым кипятком, укутать и дать настояться 10-15 мин., затем долить кипятком доверху.



**СОВЕТУЮ
ПРИГОТОВИТЬ**

Чай-тоник

Листья малины и ежевики, трава зверобоя — в равных частях.

Чай не только тонизирует, но и помогает при простуде, болезнях желудка.

Душистый

По 3 ст.л. листьев лесной земляники, ежевики, иван-чая, черной смородины, 1,5 ст.л. чабреца, 6 ст.л. раздробленных плодов шиповника.

Плоды шиповника нужно собирать после полного их созревания или чуть раньше. Сушить в проветриваемом сухом месте или в слабо нагретой духовке.

Летний бальзам

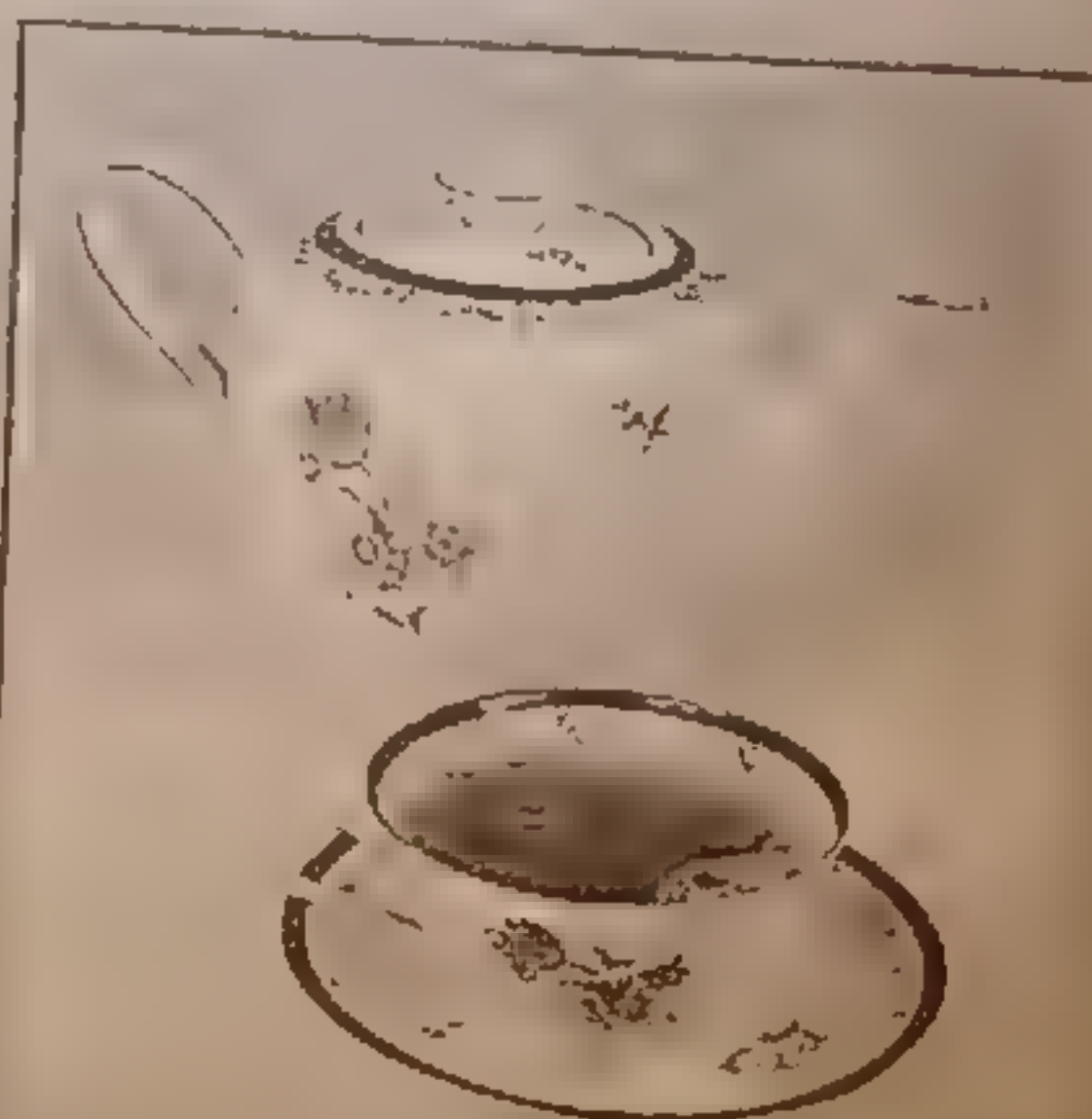
В равных частях листья малины, смородины, мать-и-мачехи,

цветки аптечной ромашки.

Ромашковый

6 ст.л. ромашки аптечной, 4 ст.л. цветков липы, 2 ст.л. листьев черной смородины.

Снимает кишечные колики при метеоризме.



К чаю, конечно же, обязательно нужно что-нибудь вкусненькое испечь. Переворачивайте страницу — для вас лучшие рецепты, предложенные читателями!



Предлагаю попить чайку, но не в душной кухне, а на свежем воздухе, и не важно, что у кого-то нет своего дачного участка, где можно поставить стол, самовар и присесть в кружевной тени под кроной деревьев. Выходите на балкон, лоджию, любуйтесь природой. Но какое чаепитие без вкусненького печенья.

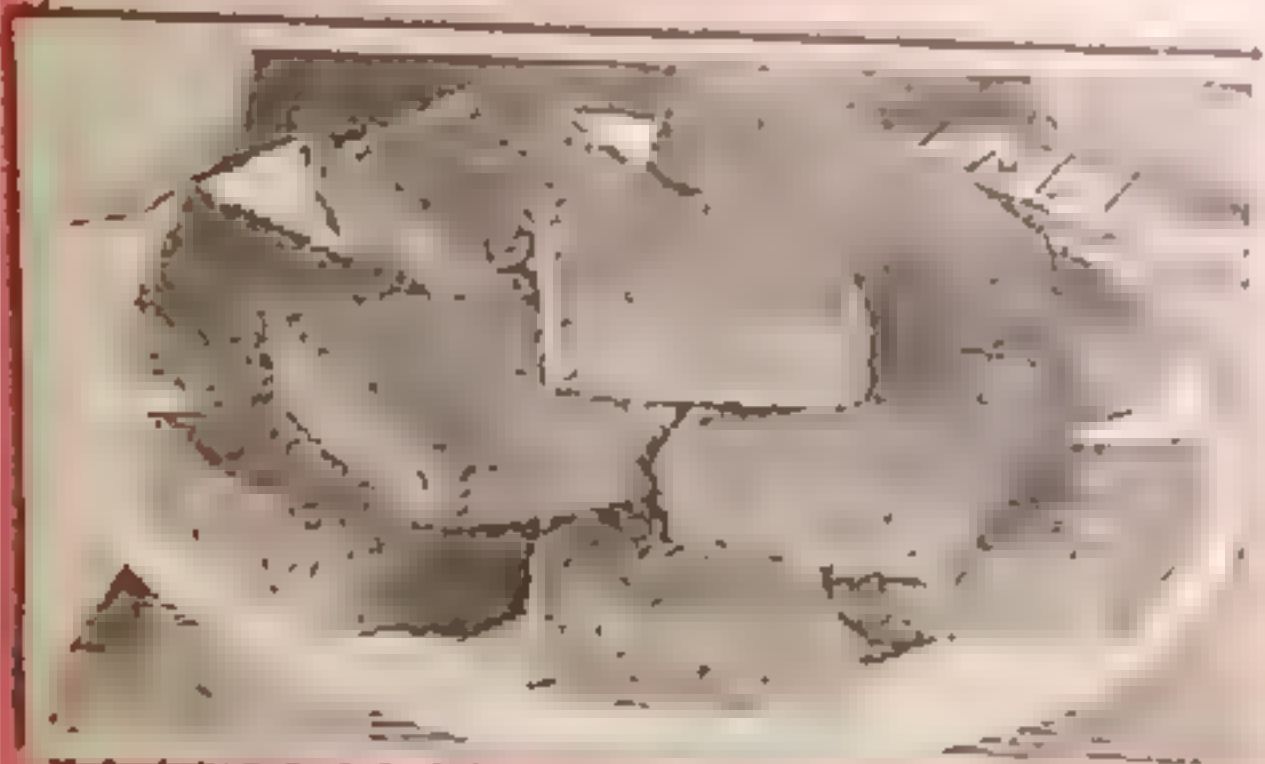
Печенье «Идеал»

В глубокой эмалированной миске размягчить пачку (250 г) любого маргарина, добавить 1 ст. сахара, перемешать, вбить яйцо, всыпать чуть соли и соды (но лучше — 1 ст. л. разрыхлителя), пакетик ванилина и муки высшего сорта примерно

3,5-4 ст.

Очень быстро все замесить — это тесто не выносит долгого замеса. На середину холодного противня выложить колобок теста и скалкой, а где и рукой, раскатать пласт по всей площади, присыпать сверху сахарком и поставить в нагретую до 200 град. духовку на 7-10 мин. Противень вынуть, сразу же нарезать пласт на кубики или ромбики (пока горячий, режется как по маслу) и оставить остывать прямо на противне. Чем толще будет выпечка, тем она мягче.

Елена КЛЮЙКОВА,
г. Энгельс Саратовской обл.



Пирог с ревенем

1 ст. муки, неполный ст. сахара, 3 яйца, 2 черешка ревеня, 0,5 ч.л. корицы, сливочное масло.

Ревень нарезать кусочками 3-5 мм. Яйца взбить миксером с сахаром до густой пены, добавляя сахар в 3 приема и взбивая миксером.

В просеянную муку положить корицу, ревеня и перемешать вилкой так, чтобы кусочки ревеня были обсыпаны мукой. Во взбитые яйца ввести муку с ревенем и тоже перемешать.

В хорошо смазанную сливочным маслом форму залить тесто и выпе-

кать в духовке 30 мин. на среднем огне. Выключить духовку и поддержать пирог еще 10 мин. Только при выпечке на среднем огне пирог получается одинаковым по высоте (а не вздутым в центре), светлым сверху и немного темнее снизу и по бокам. Завернуть пирог в полотенце, положить на перевернутое сито — пусть остывает.

Раиса КОЛЕСНИКОВА,
г. Тамбов.

Торт «Жених в веснушках»

1,5 ст. муки, 0,5 ст. сметаны, 2 ст.л. растительного масла, 0,5 ст. изюма, 2 ст. натертой на мелкой терке моркови, 4 яйца, 1 ч.л. соды, 1 ч.л. соли, 1,5 ст. сахара.

Яйца растереть с сахаром, добавить соду, соль, сметану и растительное масло, всыпать муки и перемешать. Добавить морковь и изюм. В смазанную маслом форму вылить тесто, выпекать в духовке при умеренной температуре. Остывший торт можно залить глазурью, выдержать час в холодильнике.



Любовь ТИХОНЕНКО, г.п. Шумилино.

В нашей семье трое детей, папа работает, а я — мама — в декретном отпуске. Как и во многих семьях, у нас бывают проблемы с финансами. В один из таких «замечательных моментов» соседки пригласили на воскресные посиделки. Договорились, что каждая из нас что-нибудь испечет.

У меня имелось в запасе: немного муки, пара яиц, сахар, варенье. Не густо, конечно, но все-таки. В своих записях нашла рецепт, которым раньше никогда не пользовалась.

Пирог «Случайный»

1 ст. кефира, 1 ст. сахара, яйцо, 1 ч.л. соды (не гасить), 1 ст. черничного или черносмородинового варенья, 1,5 ст. муки.

Чтобы пирог получился побольше, взяла двойную норму, замесила тесто и вылила его на смазанный растительным маслом большой противень. Выпекала пирог в духовке 20-30 мин. Половину нарезала на квадратики, как коврижку (это сразу съели мои мальчишки), а вторую разрезала на 2 части. В холодильнике оказалась начатая баночка творожного крема,

в нее добавила немного сметаны, взбила и смазала полученным кремом две эти половинки. Сверху посыпала натертой на крупной терке вафелькой. Со своим пирогом я была на высоте, тем более, что у одной соседки не совсем удались беляши, а у другой подгорели пирожки.

Наталья ЮРКЕВИЧ,
д. В.Телеханская Брестской обл.

Да, действительно иногда сложно бывает молодым мамочкам. И дом в порядке содержать нужно, и подруг кулинарным умением удивить хочется, и деток вкусно накормить. Надеюсь, что подсказки, предложенные нашими читательницами на следующей странице, помогут им в этом.



Хочу поделиться рецептами для детей, ведь накормить этих маленьких приверед — целая проблема. Уж поверьте мне, молодой маме!

Для детей до 1 года

Рисовая каша с яблоками

2 ст.л. риса, 1-2 яблока, 1 ст.л. сахара, соль — по вкусу.

Рис перебрать, промыть, сварить в кипятке вместе с очищенными разрезанными на 4 части яблоками до готовности крупы. Добавить сахар, соль, размешать, вскипятить.

Так же готовят и манную кашу с яблоками.

Каша манная на бульоне

300 г воды, 100 г курицы или свежего мяса, 2 ст.л. манной крупы, 0,5 ч.л. сливочного масла, соль — по вкусу.

Сварить из воды и мяса прозрачный нежирный бульон, процедить, довести до кипения. Добавить протертое через сито мясо, манную крупу, варить, помешивая, 20 мин. Готовую кашу посолить, снова вскипятить, снять с огня, добавить сливочное масло.

Для детей от 1 года

Суп-пюре овощной

1-2 картофелины, морковь, 0,5 ст. молока, вареное яйцо, 0,5 ч.л. сливочного масла, соль — по вкусу.

Сварить картофель на пару, морковь — в небольшом количестве воды, овощи протереть через сито, добавить морковный отвар и горячее молоко, размешать венчиком, посолить. Яичный желток растереть со сливочным маслом и положить в суп перед подачей на стол.

Зразы с рисом

100 г любого мясного фарша, 2-3 ломтика булки или батона, 1 ч.л. сливочного масла, 2 ст.л. риса (можно гречки), луковица, вареное яйцо, соль — по вкусу.

Для соуса: 1 ч.л. муки, по 1 ст.л. сметаны и бульона.

Сваренный в подсоленной воде рис смешать с тушеным измельченным луком, рубленным яйцом, маслом и размоченным в воде батонem. Фарш разделить на 2-3 части, раскатать. Сверху положить рис, края защипать, обжарить зразы в растительном масле, залить соусом и запекать в духовке.



Для деток постарше предлагаю очень вкусную запеканку. Красиво оформленная, она вмиг исчезает с тарелок!

Запеканка с рыбой

700 г картофеля, 3 ст.л. молока, 1/4 ст. растопленного сливочного масла, 250 г филе трески или хека, 300 мл молока, 6 ч.л. муки, 2 яйца (сваренных вкрутую, очищенных и нарубленных), 2 ст.л. свежих хлебных крошек, веточки укропа, соль — по вкусу.

Сварить очищенный картофель в подсоленном кипятке до мягкости. Воду слить, картофель растереть в пюре. Добавить 3 ст.л. молока и половину сливочного масла, взбить до однородной массы.

Положить кусочки подсолонной рыбы в сковороду, влить оставшееся молоко. Накрыть крышкой и тушить 6-7 мин., пока рыба не разварится. Вынуть рыбу, молоко оставить для соуса. Очистить рыбу от кожи и костей. Разогреть оставшееся масло в сковороде, всыпать в него муку и пассеровать 1 мин. Постепенно влить молоко. Поста-

вить соус на медленный огонь на 1-2 мин., время от времени помешивая, пока он не станет густым и однородным, затем положить в него рыбу и яйца.

Фунтик с 1-сантиметровой звездчатой насадкой заполнить пюре и сделать картофельные бортики по краям глубоких тарелок. В центр переложить рыбную смесь и посыпать хлебными крошками. Поставить в духовку и дать подрумяниться. Подавайте, украсив веточками укропа.

Ирина АНДРИЕВСКАЯ,
г. Ельня.

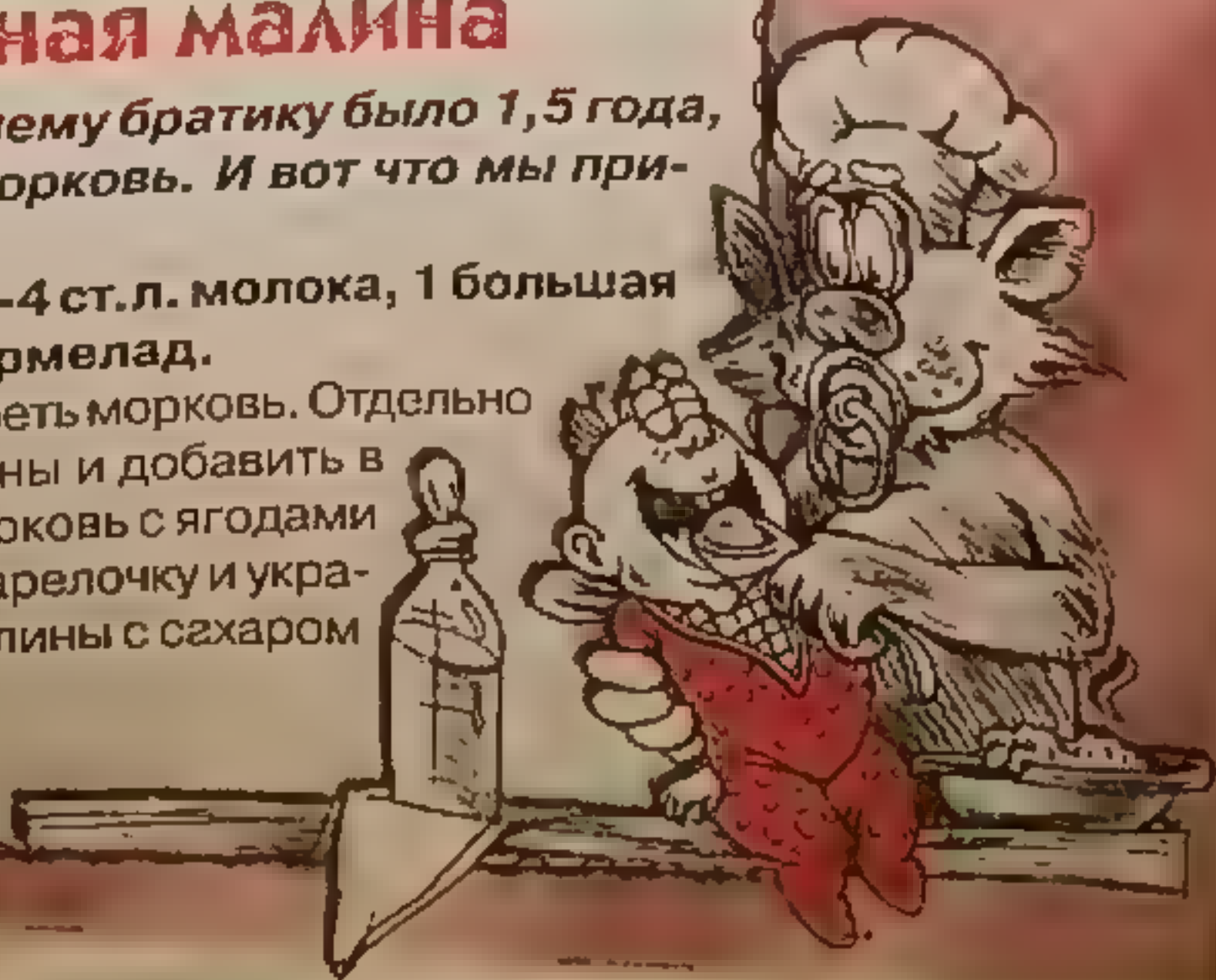
Морковная малина

Когда моему младшему братику было 1,5 года, он отказывался есть морковь. И вот что мы придумали.

100-150 г малины, 3-4 ст.л. молока, 1 большая морковь, сахар или мармелад.

На мелкой терке натереть морковь. Отдельно растолочь 3/4 ягод малины и добавить в них молоко. Смешать морковь с ягодами и молоком. Выложить в тарелочку и украсить целыми ягодами малины с сахаром или мармеладом.

Анастасия ЗАЛИВИНА,
с. Красный Яр Омской обл.





Очень рад, что постоянная рубрика — меню на день — пришлась читателям по вкусу. Приглашаю всех делиться своим опытом: присылайте рецепты полного меню на день — завтрак, обед и ужин. Но при этом не забывайте в письме указывать свои паспортные данные (номер, серию, дату и место выдачи), номер страхового свидетельства по пенсионному фонду. Все эти данные нужны лишь потому, что я материально поощряю (высылаю гонорар) каждого автора, чей рецепт был опубликован на страницах газеты.

Бутерброды «Зеленые»

Приготовить бутербродную массу: 2 ст.л. манной крупы заварить 0,5 ст. кипятка, посолить по вкусу, добавить сырое яйцо, мелко нарезанную луковицу и 3 ст.л. измельченной зелени (молодая крапива, укроп и др.), перемешать. Намазать этой массой ломтики хлеба или батона тонким слоем, обжарить с двух сторон до золотистого цвета на смазанной растительным маслом сковороде, выкладывая начинкой вниз.

Другой вариант бутербродной массы: сырой картофель, натертый на крупной терке, сырое яйцо, репчатый лук и весенняя зелень. Пропорции — по вкусу.

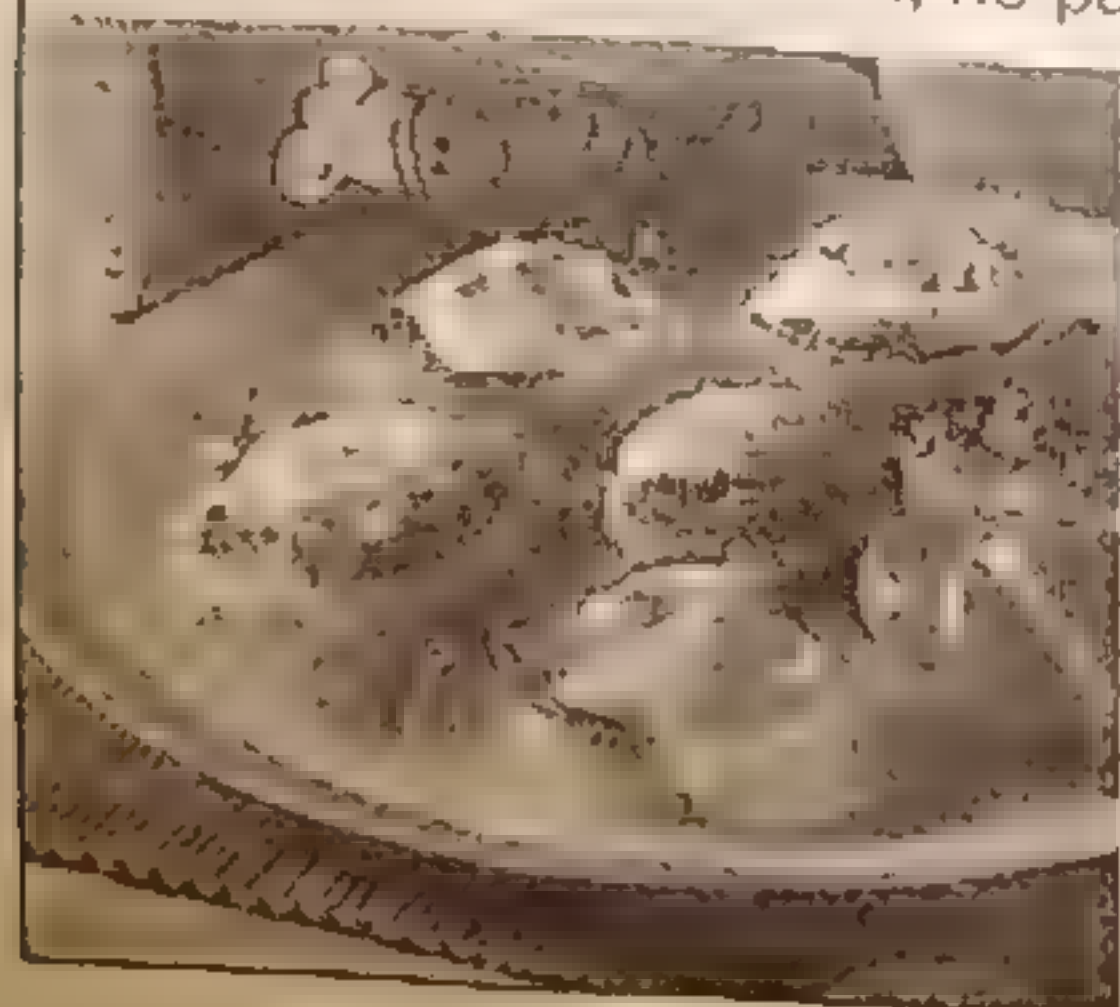
Нина РЯБОВА,
с. Соловчиха Ульяновской обл.

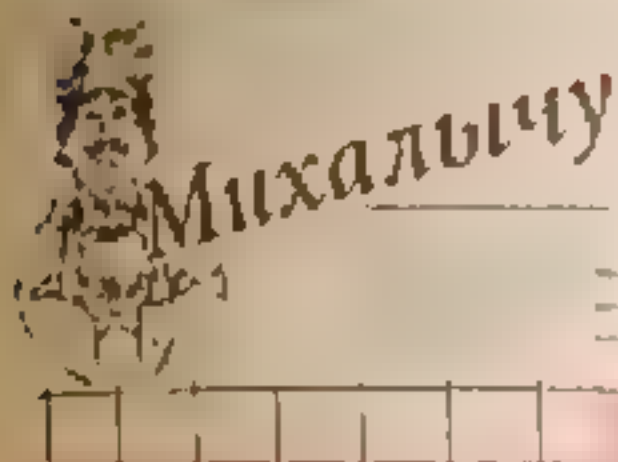
Картошка «Лакомка»

15-20 крупных картофелин, 150-200 г свинины, репчатый лук — по вкусу, 15-20 кусочков плавленого сыра, лавровый лист, немного сливочного масла для смазки противня, соль, перец — по вкусу.

Картофель очистить и, не разрезая до конца, сделать на каждом клубне несколько надрезов. Свинину нарезать тонкими ломтиками, посолить, поперчить, пересыпать мелко нарезанным луком и вложить в прорези на картофелинах. В одну прорезь положить лавровый лист. Сверху каждую картофелину закрыть кусочком плавленого сыра, уложить клубни на противень с небольшим количеством сливочного масла и поставить в нагретую духовку на 40 мин.

Марина ВИТАКОВА,
г. Новомосковск Тульской обл.





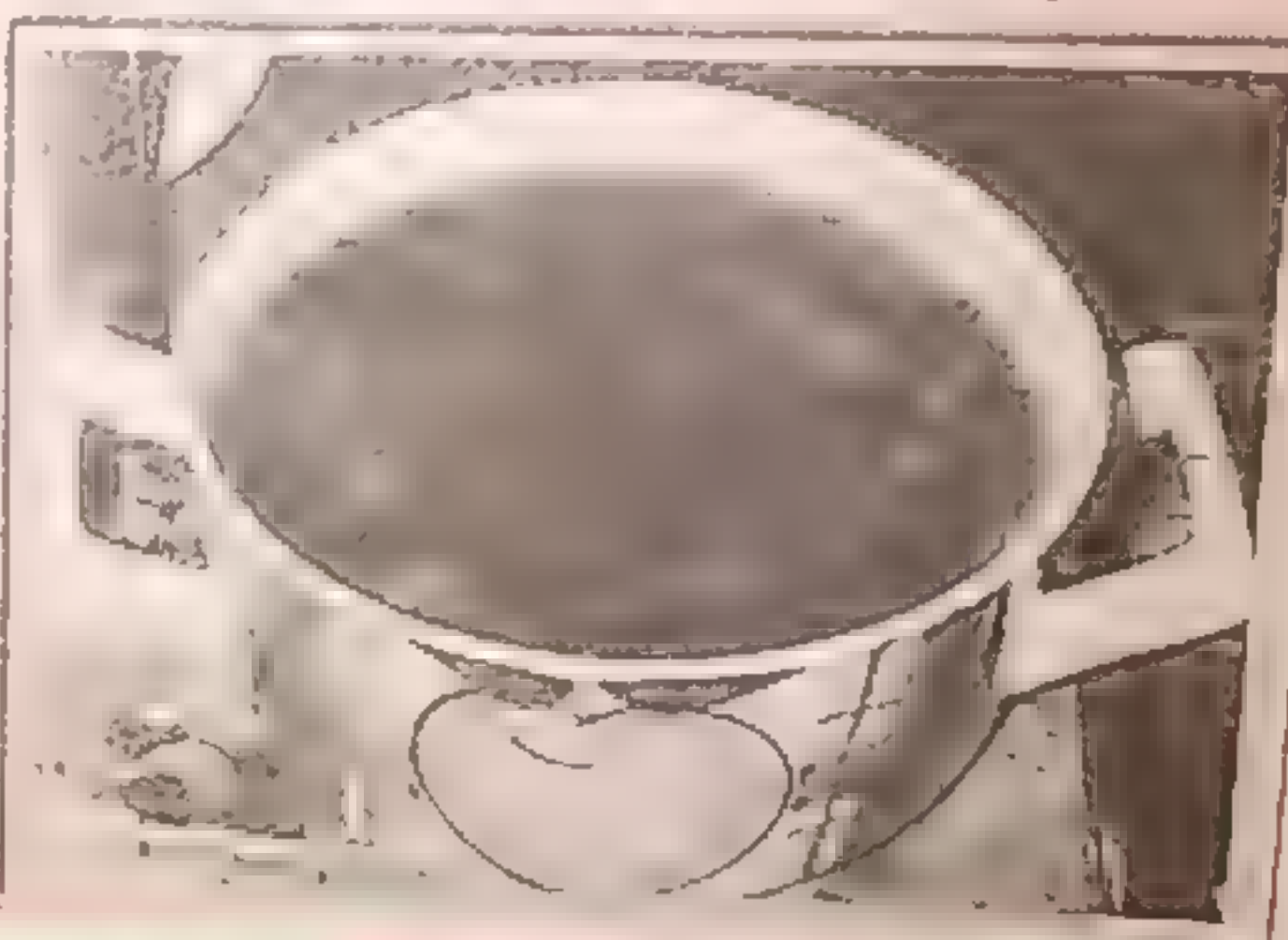
Михалычу

Сейчас в огороде много разной витаминной зелени: щавель, зеленый лук, крапива, редис и т.п., а потому предлагаю приготовить вкусный витаминный обед.

Крапивные щи

Верхние листья молодой крапивы несколько раз промыть холодной водой, ошпарить кипятком, быстро откинуть на дуршлаг, не давая крапиве пустить сок, и мелко нарубить (крапивы должно получиться 4 ст.). В 3 л кипящей подсоленной воды положить нарезанную кубиками сырую картофелину, 3 ст.л. промытого риса или гречневой крупы, варить 15 мин. Затем опустить крапиву и варить еще 10-12 мин. Готовые щи заправить 0,5 ч.л. лимонной кислоты, посыпать измельченной зеленью укропа и зеленым луком, можно до-

бавить по вкусу пропущенный через чесночницу чеснок. Дать настояться. Разлить щи в тарелки, добавить рубленые вареные яйца, сметану.



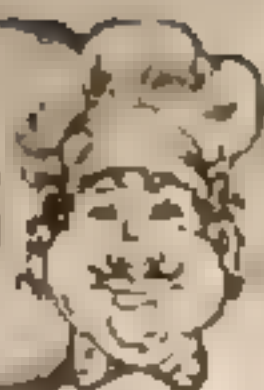
Котлеты с сюрпризом

Говядину и свинину в равных пропорциях пропустить через мясорубку, перемешать, добавить мелко нарезанный пассерованный в растительном масле репчатый лук, измельченный чеснок, соль, перец — по

вкусу, размоченный в молоке и отжатым белый хлеб или батон. Фарш хорошо вымесить. Взбить 2 яйца с 0,5 ст. молока, выпечь омлет, посыпать рубленой зеленью петрушки и укропа, разрезать на мелкие кусочки. Сформовать из фарша котлеты, начинив их омлетом, обвалять в панировочных сухарях и обжарить в растительном масле.



А на гарнир к котлетам можно подать фаршированный редис. (Переверните страницу).



Фаршированный редис

10-15 шт. редиса, 150 г брынзы или творога, 2 сваренных вкрутую яйца, 30 г сливочного масла, пучок зеленого лука, соль, перец — по вкусу, сметана.

Брынзу, яичные желтки, масло и рубленый зеленый лук растереть до однородности, посолить, поперчить. Если масса получилась слишком густой, добавить 1 ст.л.

сметаны. Редис вымыть и очистить. Со стороны ботвы вырезать углубления, заполнить их начинкой так, чтобы образовался «стожок». Воткнуть по 2-3 кусочка перьев зеленого лука. Выложить фаршированный редис на блюдо, полить вокруг сметаной, посыпать рублеными яичными белками и мелко нарезанным зеленым луком.

Напиток «Летний»

На 1 ст. ряженки (простокваши или йогурта без наполнителя) — 10 шт. редиса среднего размера, по 4 ст.л. рубленой зелени укропа и петрушки, соль — по вкусу.

Редис вымыть, мелко нарубить вместе с зеленью, всыпать в ряженку, хорошо перемешать, посолить и сразу подать на стол.

Необыкновенные пирожки

1 кг муки, 10-12 г сухих дрожжей, 2 ст.л. сахара, 2 ст.л. растительного масла, соль — по вкусу.

Муку просеять через сито, смешать с дрожжами, добавить соль, сахар, масло, теплую воду (столько, чтобы получилось густое тесто) и, накрыв салфеткой, поставить в теплое место. Как только тесто подойдет, разделить его на небольшие шарики, раскатать каждый в лепешку, положив в середину **начинку**: мелко нарезанный **щавель с сахаром** (пропорции — произвольные), края защипать. Жарить пирожки на сковороде под крышкой в большом количестве растительного масла.

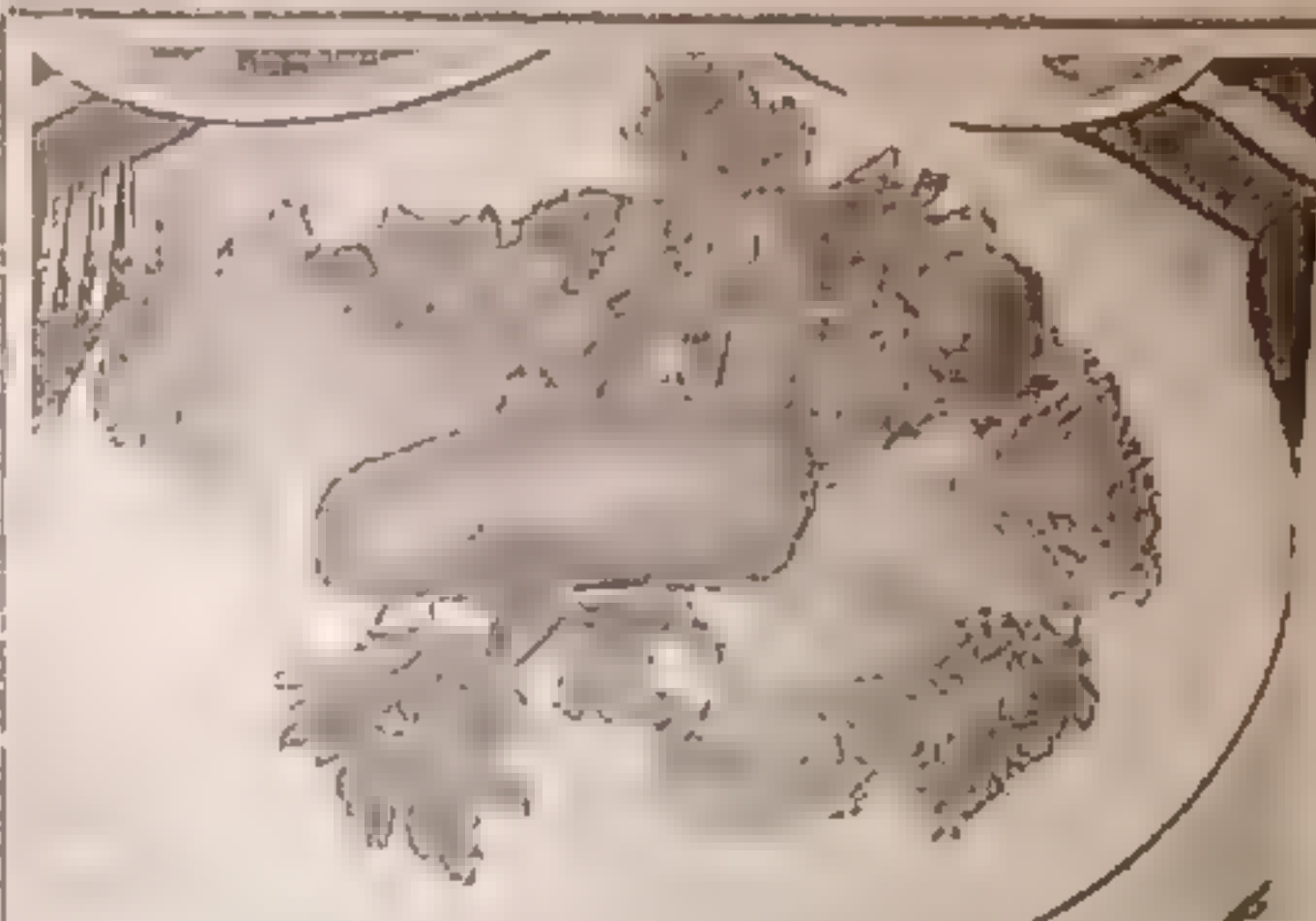
Елена ФЕДОРЕНКО,
ст. Горюхино Гомельской обл.



15 июнь 2006 г

СОСИСКИ В ПИВЕ

Недавно моя подруга вернулась из Германии. Кроме подарков и сувениров привезла с собой массу впечатлений и интересных наблюдений. Она заметила, что у немцев довольно популярное блюдо — сосиски, сваренные в пиве. А поскольку и то и другое я просто обожаю, тут же решила попробовать. Не знаю, какое пиво используют при этом немцы, но я взяла обычное **темное пиво** отечественного производства и такие же «родные»



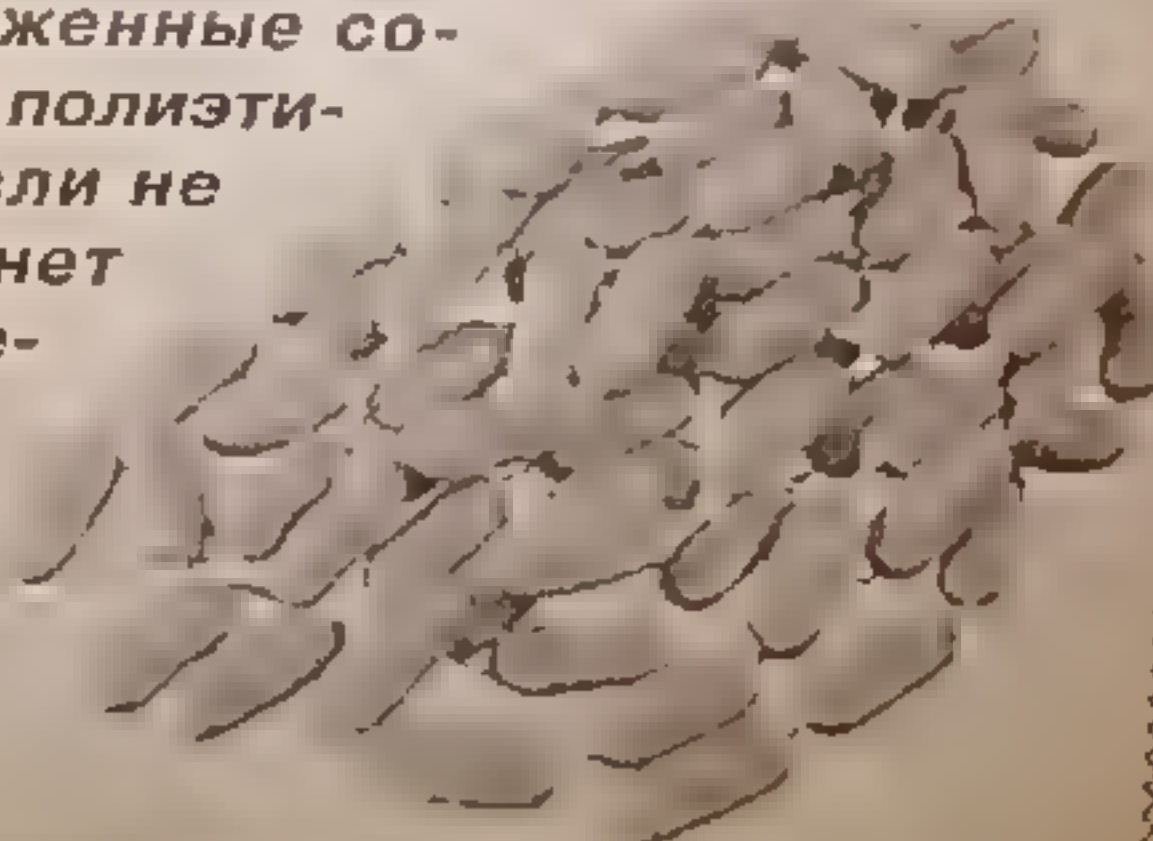
сосиски. Пару сосисок для эксперимента проколола вилкой в нескольких местах. Кипятила 4-5 мин. В результате сосиски с легким пивным привкусом съела с удовольствием. Жаль, что пиво, в котором они варились, уже нельзя было использовать по назначению. Хотя, говорят, при кашле очень помогает.

Светлана ПАРФЕНОВА, г. Могилев.

СОВЕТЫ
от
Михаэля

● Я храню замороженные сосиски очищенными от полиэтиленовой оболочки. Если не очистить, продукт станет сморщенным и малоаппетитным.

● А вот если оболочка натуральная, тогда очищать не надо. Диетологи утверждают, что она полезна для организма.



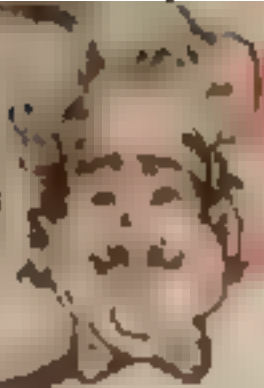
Сардельки «Сытные»

Выложить сардельки на смазанный жиром противень, сверху положить мелко нарезанные **сушеные грибы**, предварительно отварив их в подсоленной воде и обжарив в растительном масле. Затем посы-

пать измельченным **луком**, натертыми на крупной терке **морковью и сыром**. Запекать в горячей духовке 15-20 мин.

*Елена ГОЛУБЕВА,
д. Гверздонь Исковской обл.*

Хоть и вкусными получились сосиски и сардельки по рецептам наших читателей, для полного насыщения очень хочется приготовить гарнир. Переворачивайте страницу и выбирайте!

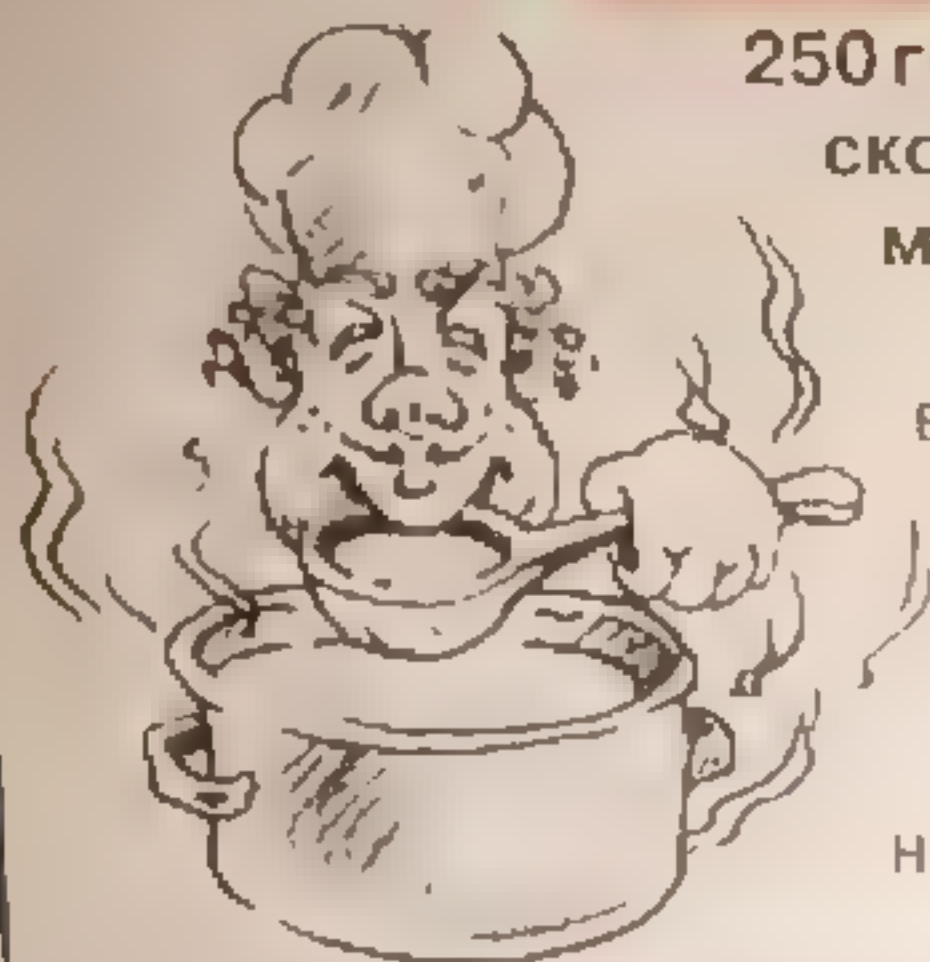


Каша «Морская»

250 г перловой крупы, 100 г консервированной морской капусты, луковица, 1-2 ст.л. растительного масла, соль — по вкусу.

Перебрать и промыть перловую крупу, замочить в холодной воде на 10-12 часов. Затем воду слить, крупу положить в 1 л кипящей воды и варить до готовности. В конце добавить измельченную морскую капусту, соль, пассерованный в растительном масле измельченный лук и поставить в нагретую духовку на 20 мин. до упревания.

Мария СОРОКУН, г. Брест.



Плов овсяный

2 ст. цельной овсяной крупы, 2 моркови, 2 луковицы. 1 ст.л. густой томатной пасты, 4-5 ст.л. растительного масла, 1 ч.л. хмели-сунели или других пряностей, по вкусу соль, перец.

Крупу промыть и залить 4 ст. подсолненного кипятка. Оставить набухать. Когда овсянка хорошо распарится, поставить на тихий огонь вариться. Если вся вода впиталась еще до варки — добавить примерно 1 ст. Варить 10 мин., укутать кастрюлю и оставить упревать. Морковь и лук тонко нашинковать. В сковороде разогреть растительное масло, всыпать сухие прянос-

ти, прогреть, затем положить туда же морковь и лук и обжарить. Незадолго до готовности добавить томатную пасту. Выложить в сковороду готовую овсянку и хорошенько перемешать с овощами, немного потушить под крышкой, чтобы каша пропиталась ароматом овощей.

Раиса ЯРОШЕВИЧ,
г. Жодино.

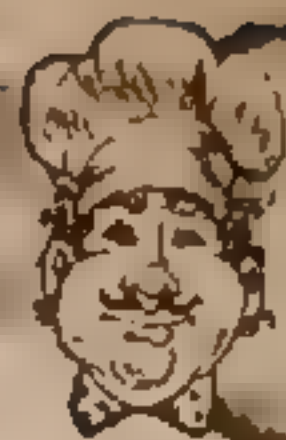
Гороховый кисель

0,5 ст. сухого гороха размолоть в кофемолке, всыпать гороховую муку в 1 ст. кипящей воды, посолить по вкусу и варить 20 мин., непрерывно помешивая. Разлить в смазанные растительным маслом тарелки. Когда кисель загустеет, нарезать на порции, сверху можно полить жареным в

растительном масле измельченным луком.

Елена РУЖИЦКАЯ, г. Слоним.





Некоторые хозяйюшки все пряности предпочитают покупать, а я многие выращиваю сам. На дачном участке уже можно собирать очередной урожай пряных трав.

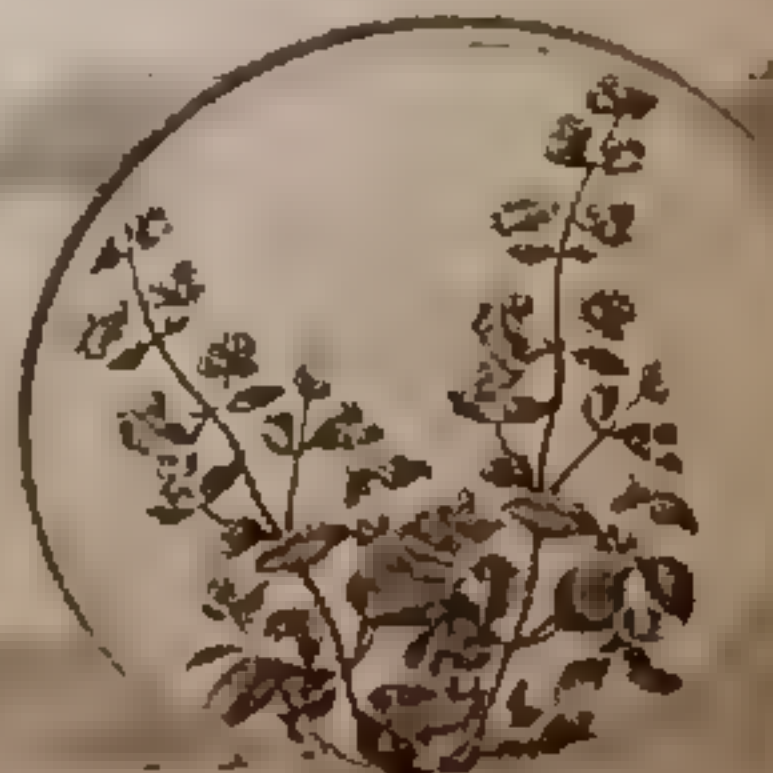


КОРИАНДР (кинза). Кинзой часто называют зелень кориандра. Очень многие используют при приготовлении пищи семена кориандра: маленькие серо-зеленые или коричневатые шарики размером примерно с горошину черного перца. У них очень приятный запах и вкус. Кладут семена кориандра в супы, овощные блюда, в жареную свинину, в некоторые соусы и отдельные рыбные блюда, а также в пряники, лепешки и в соленое печенье.

Его используют при квашении капусты и приготовлении некоторых квасов. Перед использованием

семена кориандра можно измельчить, а можно добавлять целыми. Гораздо реже используют зелень кориандра (кинзу). На самом деле это очень вкусная зелень, но на любителя — из-за специфического запаха. Любители же добавляют нарезанную зелень вместо укропа или в дополнение к нему — всюду, куда идет и укроп: в салаты, в соусы, в мясо... Кстати, и семена укропа тоже можно класть во все те же блюда, куда обычно добавляют семена кориандра.

МАЙОРАН (или душица садовая). Листья и цветочные почки добавляют в некоторые соусы, салаты; в мясные, рыбные, овощные и яичные блюда. Майоран используют для ароматизации уксуса, при засолке огурцов.



МЕЛИССА (мята лимонная).

Листья (свежие или сухие) можно добавлять в салат, суп, использовать при приготовлении мяса, рыбы, птицы, грибов, соусов. Также всем известен чай из мелиссы — успокоительное при неврозах, хорошее средство при простудных заболеваниях и гриппе.

**«КУХОНЬКА»**

№ 6, июнь 2006 г.

Шеф-редактор

Татьяна САНЧУКТел./факс (8-10-375-222)
32-71-36.Учредитель
и издательООО «Издательский дом
«Толока»Св-во о регистрации
ПИ № ФС 77-21545
от 15.07.05 г.214000 г. Смоленск,
ул. Тенишевой, 4«А»Телефоны
(84812) 64-75-65, 64-75-64.
Т/ф 64-75-47.

sekretar@smolensk.toloka.com

Для писем:

214000 г. Смоленск,
главпочтамт, а/я 488.
www.toloka.comРаспространитель
ООО «Толока в России»
Тел. (8-4812) 61-19-90,
61-19-80, 64-75-35.

В Казахстане

Агентство печати «КазПресс»:
департамент продаж 8(3272)
502164, отдел подписки 8(3272)
502260, факс 8(3272) 736770.
E-mail: podpiska@aif.kz

ТОО «Бурда Алатау Пресс»

8(3272) 79-95-78,

8(3272) 79-64-91

E-mail: alex@burda-press.kz

Цена свободная.

Подписано в печать
12.06.2006 г.Время подписания в печать
— 16.00

Тираж 192230 экз.

отпечатан в

ОАО «Смоленский
полиграфический комбинат»
214020 г. Смоленск,
ул. Смольянинова, 1.

Заказ № 14093

Газета набрана и сверстана
в компьютерном центре
«Толоки».

e-mail: nk@toloka.com

Уважаемые читатели, при-
сылая в редакцию письма, не
забывайте указывать свои пол-
ные ФИО, почтовый адрес, пас-
портные данные.**Следующий
номер выйдет
25 июля 2006 г.****Поздравляю!**

Хочу поблагодарить всех участников конкурса застольных речей. Буду очень рад, если к своему любимому тосту вы будете прикладывать еще и рецепт своего любимого домашнего алкогольного напитка. Вина ли, настойки, наливки, коктейля — мне интересно все! Уверен, что и нашим читателям тоже.

Как всегда, должен назвать имя сегодняшнего победителя. Красивую футболку с фирменным логотипом получает **Валентина МОЛЧАНОВА** из с. Беднягина Краснодарского края.

ТОСТ для МИХАЛЫЧА

Сколько б, друзья, не случилось событий
И сколько б вам не было лет:

Любите, любите, любите!

Таланта достойнее нет!

Так выпьем за любовь!

Валентина МОЛЧАНОВА,
с. Беднягина Краснодарского края.

Всем, кто решил собрать подшивку «КУХОНЬКИ», рад сообщить приятную новость. В редакции есть все выпуски газеты за 2005-2006 годы, которые я могу выслать вам. Оплата при получении.

Заказ направляйте на мой адрес: 214000 г. Смоленск, главпочтамт, а/я 488, «Кухонька». Или по телефону (4812) 64-75-65, т/факс (4812) 64-75-47.

Редакция имеет право опубликовывать любые присланные в свой адрес произведения, обращения читателей, письма, иллюстрированные материалы.

Факт пересылки означает согласие их автора на передачу редакции всех исключительных прав на использование произведения на территории стран СНГ, Литвы, Латвии в любой форме и любым способом.

Кухонька

Тема

№1(5)

январь 2006 г.



КРЕСТИНЫ



УРОЩЕНИЕ
НА КРЕСТИНАХ

ПЕЧА
СВЯТЫХ
И КУРЯЩИХ

ОТ СПАСА

КАКИМ
КАМ

ЗА НЕДЕЛЮ
ДО ПОЛУЧКИ

От всего сердца! ПОЗДРАВЛЯЮ!



Хоть и закончились любимые январские праздники, тем не менее я хочу всех вас поздравить с нашей первой встречей в наступившем году. Очень рад, что мое желание, загаданное в новогоднюю ночь, сбылось, и теперь у моей газеты есть не только читатели-покупатели, но и читатели-подписчики. А еще и авторы, и участники конкурса тостов, спасибо всем большое!

«Кухоньке» уже три месяца. Новорожденной ее, конечно, уже не назовешь, но все равно еще махонькая. Такая же, как доченька моей племянницы. На прошлой неделе жена в отведки к ним ходила. Отведывание молодой матери после родов — давний обычай. В отведки ходят обычно женщины (соседки, подруги, родственницы матери), чтобы помочь в домашних хлопотах. Я в гости не ходил, ведь такое правило существует: мужчинам и незамужним девушкам в

отведки ходить запрещено.

А вот отца новорожденной мы, мужчины, по традиции сначала накормили гречневой кашей, а затем — специальным кушаньем, которое готовят из сорочинского пшена. Знаете, что такое пшено сорочинское? Так в старину называли обычный рис. В кашу кладут по столовой ложке горчицы, перца, хрена, соли, уксуса, посыпают сахаром. Хотя бы ложечку такой каши, но должен новоиспеченный отец попробовать.

СОВЕТУЮ ПРИГОТОВИТЬ

Кашка для папашки

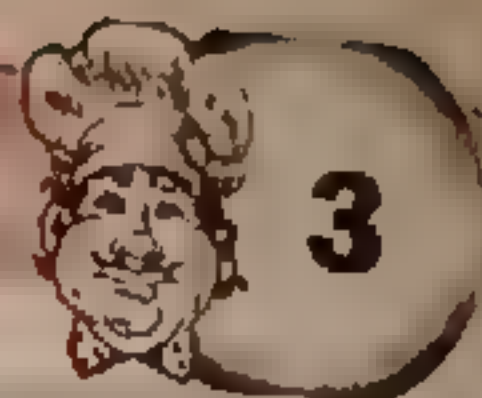
На 2 ст. гречневой крупы —
3 ст. воды,
3 ст. л. сливочного масла,
1 ч. л. соли, небольшие
луковица и морковь,
2 вареных яйца.



В кастрюлю влить воду, посолить, вскипятить. Крупу перебрать, промыть и засыпать в кипящую воду. Периодически помешивая, варить до загустения 15-20 мин. Кастрюлю плотно закрыть крышкой и поставить на 1-1,5 часа для упревания.

Лук измельчить, морковь натереть на крупной терке. Спассеровать в сливочном масле, перемешать с на рубленными вареными яйцами. Заправить готовую гречневую кашу.

Сергей МАШИНЕЦ,
п. Горенки, Карелия.



Для отведок жена готовила такие блюда, которые и вкусные, и сытные, и полезные. Готовила, между прочим, по вашим рецептам. Говорит, что именно эти блюда «исчезли» со стола в первую очередь.

Закуска «Паштет»

300-400 г печенки, по 100 г сала, сливочного масла, твердого сыра, морковь, луковица, соль — по вкусу.

Печенку, морковь отварить, сало нарезать кусочками, поджарить. Все пропустить через мясорубку вместе с луком, перемешать, посолить и добавить размягченное масло. Скатать шарики и обваливать в сыре, натертом на крупной терке.



Зоя ЮДИНА, г. Ульяновск.

Салат с кальмарами

2 очищенных кальмара, 5 шт. отварного картофеля, 2 соленых огурца, 100 г зеленого горошка, 200 г майонеза, соль, перец — по вкусу.

Филе кальмара положить в кипящую подсоленную воду, варить не больше 3 мин., остудить, мелко нарезать. Смешать с мелко нарезанными картофелем и огурцами, посолить, поперчить. Добавить зеленый горошек и майонез.

Наталья ЖУРИЛКИНА,
Краснодарский край.



Салат мясной

300-400 г жареной или отварной говядины, 2 шт. картофеля, 2-3 соленых огурца, 2-3 яблока, 100 г консервированного зеленого горошка, 300 г майонеза, зелень петрушки, соль.

Отваренный картофель, говядину и огурцы нарезать кубиками. Яблоки очистить от кожуры и сердцевины и натереть на крупной терке. Добавить зеленый горошек, посолить, перемешать. Заправить салат майонезом, украсить овощами, посыпать зеленью.

Любовь ПРЕЗИДЕНТОВА,
с.Новогеоргиевское, Северная Осетия.



«Морские ежики»

500 г рыбного фарша, 300 г свиного фарша, яйцо, 2 ст. л. тертого сыра, соль, перец — по вкусу, луковица, зубчик чеснока, растительное масло для обжарки, мука.

Рыбный фарш смешать со свиным, добавить сыр, яйцо, измельченные лук и чеснок, посолить, поперчить. Из приготовленного фарша сделать круглые биточки, обвалять их в муке и обжарить в масле на сковороде. Биточки выложить на блюдо и остудить.

Приготовить соус: 0,5 ст. майонеза смешать с 2-мя растертыми вареными желтками и 2-мя зубчиками чеснока.

Биточки обмазать соусом и обвалять в нарезанных кубиками крабовых палочках. На блюдо положить листья салата и «ежики».

Подать к столу с рисом.

Лариса ФИЛИППОВА, с. Троицкое Воронежской обл.

ПОСТ для МИХАЛЫЧА

Чтобы жили вы в ладу,
Как оладушки в меду.
Эх, поднимем чарочку
Да закусим шкварочкой!

Марина ЛАСТОВЕЦКАЯ,
г.Береза.

Пельмени в горшочке

Пельмени (можно брать покупные, но лучше собственноручно приготовленные) отварить до полуготовности в большом количестве кипящей **подсоленной**

воды, осмотреть, чтобы все остались целыми, разложить их в горшочки. На пельмени выложить обжаренные измельченный лук и нарезанную брусочками **свиную печеньку**, залить смесью бульона, сметаны и 1 ч.л. муки. Поставить в духовку на 20 мин. Запекать до аппетитного румяного цвета.

Игорь ЗАЙЦЕВ,
г.Александровск.

Запеканка «Куриная»

С замороженного куриного окорочка состругать мясо ножом, уложить в глубокую сковороду или форму. Сверху выложить 2 луковицы, нарезанные кольцами, и банку консервированной кукурузы. Следующий слой — 4-5 сырых картофелин, нарезанных кружочками, затем — 3 ст.л. твердого сыра, натертого на крупной терке. Все залить майонезом, запекать в горячей духовке 30 мин.

Ирина ПЯТИКОПОВА,
г.Новокубанск Краснодарского края.



Сосиски в тесте

Отварить картофель и сделать пюре, молока влить больше, чем обычно, чтобы пюре было жидкое. Вафельный корж прямоугольной формы разрезать на ровные части. Быстро смазать горячим пюре. Дать пропитаться, чтобы корж стал мягким. Сосиски разрезать пополам, каждую половину разрезать вдоль на 4 части. Завернуть каждую часть сосиски в пропитавшийся корж. Обмакнуть во взбитое яйцо и обжарить в растительном масле на сковороде с обеих сторон до румяной корочки. Очень вкусно.

Юлия КУТЕПОВА,
с. Губари
Воронежской обл.



«Нежность»

1,5 л молока, 2 кг свежей капусты, 2 ст. сливок, 4 ст. л. тертых сухарей, 1 ст. л. тертого сыра.

Нашинковать капусту, положить в кипящее молоко и варить до мягкости. Откинуть капусту на сито, переложить на сковороду, залить сливками, посыпать сухарями и сыром. Поставить в духовку для запекания.

Людмила БУСЛО,
г. Минск.

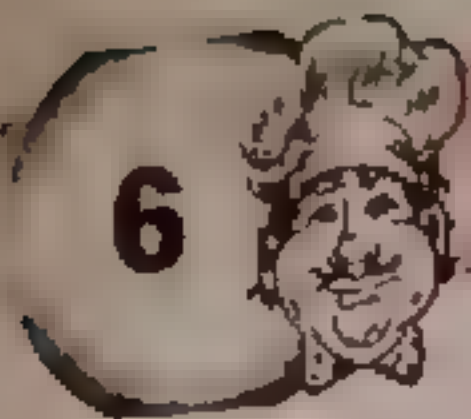


Деликатесный «кошелек»

4 ломтика мякоти говядины, по 2 ломтика ветчины и сыра, 50 г сливочного масла или маргарина, 0,5 ст. белого сухого вина, 0,5 ст. мясного бульона, соль, черный молотый перец — по вкусу.

Каждую половину хорошо отбитого ломтика мяса посолить, поперчить, на него положить по половине ломтика ветчины и сыра, накрыть второй половиной мяса, скрепить зубочисткой, чтобы получился «кошелек». Обжарить до золотистого оттенка в сливочном масле или маргарине, полить вином и, не накрывая сковороду крышкой, дать ему испариться. Влить бульон, тушить на небольшом огне еще 15-20 мин. Подавать с соусом, в котором «кошельки» тушились.

Надежда ОПОКИНА, г. Североуральск.



Женщин, которые приходили проводить малышку, родители молодой матери угощали пирогами. У нас такие пироги называют «скрушок», причем, совершенно неважно, какие это пироги, главное, что подают их именно в отведки. Досталось по кусочку таких пирогов и мне. Очень вкусно!

Слоеные пирожки с лососем

600-800 г слоеного теста (мы покупаем в магазине).

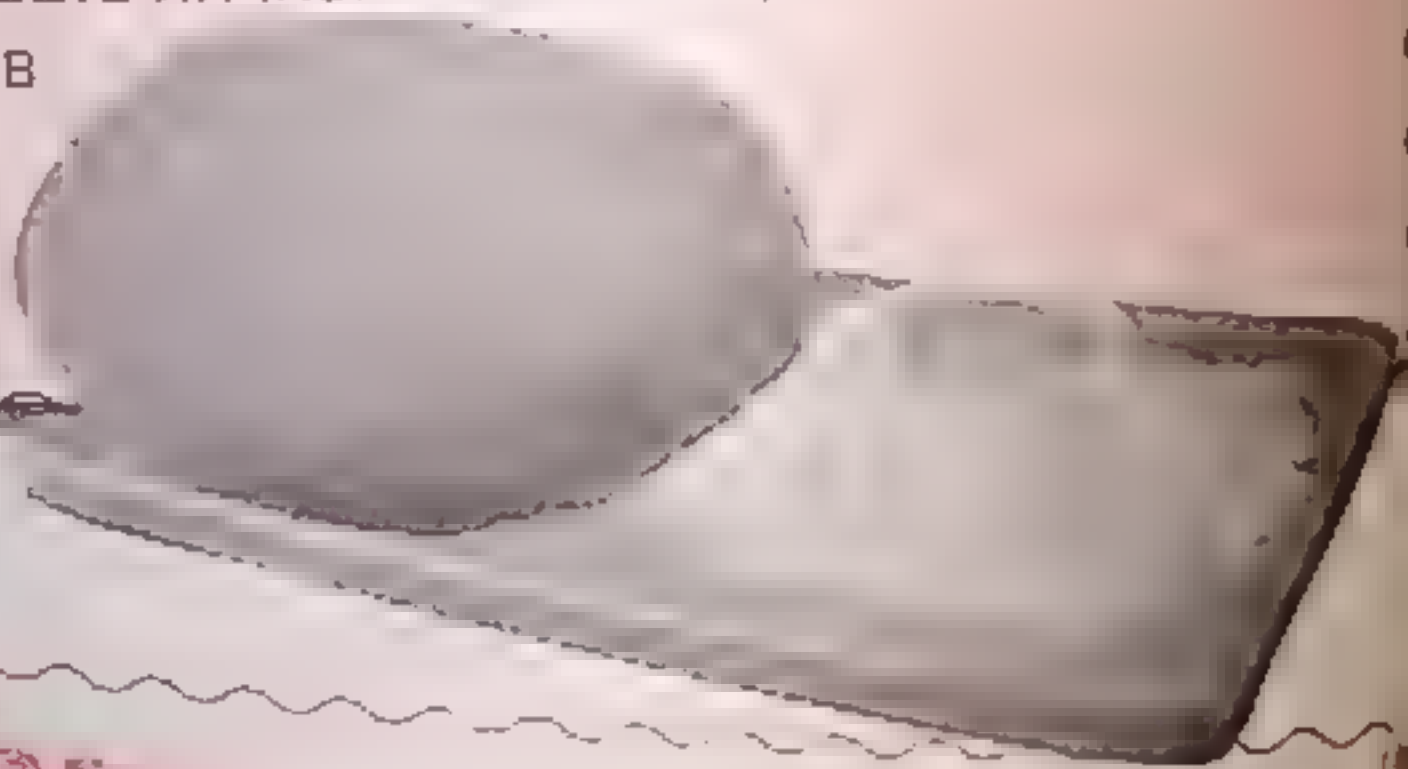
Для начинки: смешать, мелко нарезав, 150 г копченого лосося, 150 г мягкого творога, 3 ст.л. сливок, 1 яичный желток, 5 ст.л. мелко нарезанного зеленого лука, соль, молотый перец — по вкусу.

Для смазывания: 1 сырой желток, 1 ст.л. сливок.

Для посыпки: 1 ст.л. тмина.

Тесто разморозить и раскатать в пласт толщиной 3 мм, вырезать из него по 20 кружков диаметром 6 и 7 см. Меньшие по диаметру кружочки наколоть вилкой, чтобы при выпечке не вздувались пузыри. Выложить на кружочки начинку, края теста смочить водой. Накрыть большими кружками и хорошо защипать края. Верх пирожков смазать яичным желтком, взбитым со сливками, посыпать тмином и выпечь в духовке на среднем огне.

Татьяна СТРЕЛЬЦОВА,
с. Мировка Воронежской обл.



Пирог «Ева»

Тесто: 2-3 ст. муки, 200 г маргарина или масла, 2 яйца, 1 ст. сахара, 0,5 ч.л. соды, погашенной в 2 ст.л. кефира, ванилин.

Начинка: 3-4 крупных яблока, натертых на крупной терке, смешанных с 50 г растопленного сливочного масла и яйцом.

Растереть яйца с сахаром, добавить мягкий маргарин или масло и другие компоненты, замесить тесто. Готовое тесто разделить на 2 части. Одну — натереть на крупной терке на подогретый, промасленный противень или сковороду. Поставить на несколько минут в духовку для подсушки первого слоя. Затем вынуть из духовки, разложить подготовленную начинку, сверху натереть на терке вторую часть теста и испечь пирог. Горячим разрезать на противне на квадраты или ромбы и посыпать сахарной пудрой.

Ирина КАРПУХИНА, д. Ольгино Липецкой обл.



«Бабушкин пирог»

1 лимон, по 200 г муки и сахара, щепотка соли, 3 яйца, 250 г сливочного масла, джем (вкуснее всего смородиновый).

Натереть лимон на мелкой терке, добавить муку, сахар, соль, размягченное сливочное масло, 2 яйца, замесить тесто и поставить в холодильник на 30-40 мин. Отделить от теста небольшую часть, оставшуюся — раскатать и разложить на сковороде, густо смазать джемом, а сверху выложить раскатанные из оставшегося теста полоски — решетку. Смазать взбитым яйцом, выпекать в духовке до готовности.

Екатерина ОРЛОВА, г. Саратов.

Пирог из «роз»

4 ст. муки порубить с пачкой маргарина, добавить 3 ст.л. сахара, по 1 ч.л. соли и соды, все размешать и добавить столько кефира или простокваши, чтобы замесить не очень крутое тесто. Сделать из него шар и положить на 30 мин. в холодильник.

Раскатать тесто на столе не очень тонко, смазать белком, взбитым с 2 ст.л. сахара, посыпать 3 ст.л. изюма, натертыми на крупной терке 2-мя яблоками. Свернуть рулетом. Разрезать на небольшие кусочки и сложить в форму, смазанную растительным маслом, плотно друг к другу.

Когда форма заполнится, смазать пирог желтком, посыпать корицей и выпечь.

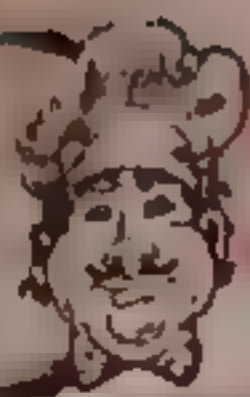
Людмила ГАЛИЦКАЯ, д. Красное Солнце Псковской обл.

Кстати, существует обычай после родов освящать воду хлебом — в родник или колодец кому-то из родных роженицы (обычно это женщина, которая в первый раз будет купать малыша дома — «бабка») опускать краюху хлеба на ночь. В городских условиях можно опустить ломоть хлеба в емкость с чистой водой и оставить на ночь. С утра первую кружку

воды из этой емкости или колодца «бабка» дает молодой матери выпить и закусить этим хлебом.

Это должно наделить мать здоровьем, молоком для ребенка.





Домашний праздник в день совершения таинства крещения называется крестинами. В этот день приходят не только родные, друзья семьи, но и товарищи по работе. На крестины обычно приносят дорогие подарки и много угощений, чтобы освободить еще неокрепшую хозяйку от излишних волнений и забот, связанных с подготовкой стола. Я почитал письма, присланные читателями, и выбрал самые вкусные рецепты. Как раз для праздничного стола. Только сначала выпьем, а потом закусим.

ТОСТ

для

За то, что ты пришел, гость дорогой,
Давай бокалы сдвинем в первом тосте.
Пусть не наступит в жизни день такой,
Когда б в мой дом не постучали гости!

Валентина ДЕРЕВЦОВА,
п. Октябрьский Читинской обл.

Закуска «Снежок»

1 банка консервов печени трески (масло слить), 4 вареных яйца, 50 г твердого сыра, ядра грецких орехов, луковица, пачка кокосовой стружки.

Из смеси натертых на терке яиц, размятой вилкой печени и измельченного лука сформовать шарики, вставить во внутрь грецкий орех, обвалять в кокосовой стружке, смешанной с натертым сыром.

Зинаида БУРМАНТОВА,
г. Йошкар-Ола.

Бутерброды «Оранжевые острова»

8 ломтиков хлеба (батона), 50 г маргарина, 100 г сыра, 2 ст. л. панировочных сухарей, по 2 помидора, огурца, крупные моркови, зелень петрушки или укропа.

Хлеб обжарить в маргарине с обеих сторон. Морковь сварить и нарезать кружочками. Сыр натереть на крупной терке и разогреть в маргарине с сухарями.

На каждый ломтик хлеба положить несколько кружочков моркови, сверху — сыр с сухарями, запекать в духовке 2-3 мин. Готовые бутерброды украсить дольками помидоров и огурцов.

Кристина ШУРОВА, д. Б. Межник Могилевской обл.



Салат «Ажекальмар»

Из 4 ст.л. крахмала, 2 яиц, 1 ст.л. молока, щепотки соли испечь блин, остудить. Нарезать тонкой соломкой, перемешать с нарезанными соломкой 200 г копченой колбасы и 2 вареными яйцами, измельченным зеленым луком (по вкусу) и пропущенным через чесночницу зубком чеснока. Посолить и заправить майонезом.

Людмила КУНИНА, г. Челябинск.

«Шапка Мономаха»

Этот салат подойдет к любому праздничному столу. Всем он очень нравится, а привезли мы этот рецепт из Беларуси.

Все продукты — в произвольных пропорциях, в зависимости от того, сколько людей вы хотите порадовать этой вкуснятиной. Выкладывать слоями: сырую морковь, натертую на крупной терке, горсть промытого изюма без косточек, 150 г сыра, натертого на крупной терке, горсть измельченных ядер грецких орехов, 100 г мелко нарезанного распаренного чернослива. Сверху украсить салат тертой морковью, изюмом и целыми ягодами чернослива, начиненными ядрами грецких орехов. Каждый слой промазать майонезом, кроме верхнего.

Елена ЕЖОВА,
г. Миасс Челябинской обл.

«Сытный»

Печенку отварить, нарезать соломкой, лук — полукольцами, морковь натереть на крупной терке. Все обжарить в растительном масле. Добавить консервированную фасоль. Заправить майонезом.

Алла АНОШКИНА,
с. Толсты Челябинской обл.

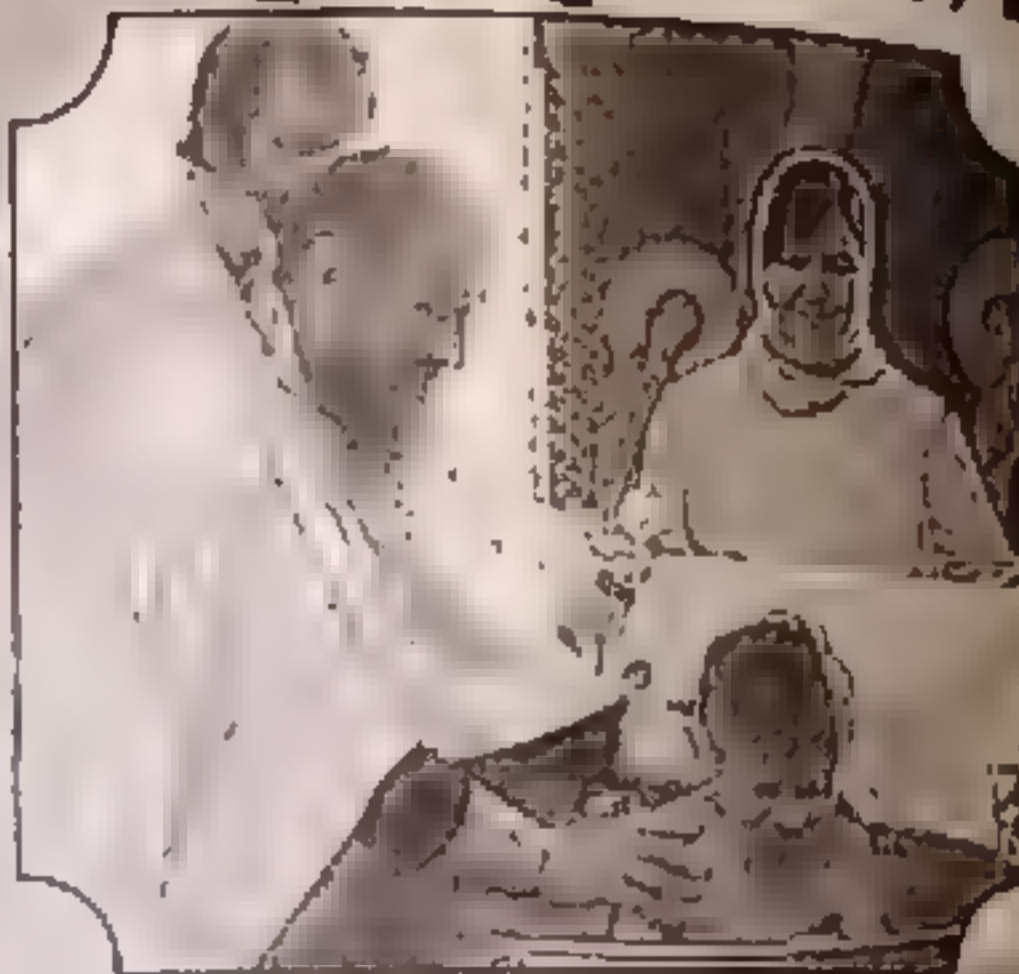


Я помню, бабушка рассказывала, что в старину детей обязательно крестили на восьмой день, а если ребенок слабый, то сразу же после рождения, чтобы не умер некрещеным. Крестными родителями для ребенка выбирали кого-нибудь из родственников или близких друзей.

(Переверните страницу).

Для куманька и кумушки

Если вас приглашают быть крестными родителями, отказываться без веских аргументов нельзя. Как пояснил мне батюшка в нашей церкви: «Бог ведь не по силам креста не дает». Если же в дальнейшем вы окажетесь очень далеко от своего крестника и не сможете водить его в церковь, причащать, в этом случае крестный может и должен молиться за своего крестника. Господь увидит ваше усердие.



Что подарить крестнику?

Получая при таинстве крещения имя в честь святителя, преподобного мученика, праведника или угодника, новорожденный получает и защиту своего небесного покровителя. В давние времена существовала традиция — дарить крестнику на крестины икону его святого, высотой, равной росту малыша, когда он родился. Такая икона называется ростовой. Можно подарить крестнику небольшую иконку его святого.

По традициям православия, крестная мать дарит ребенку наряд для церемонии крещения и полотенце, которым во время церемонии будут малыша вытирать, крестный отец берет на себя материальные расходы, связанные с обрядом в церкви, и дарит крестик.

В церковь едут только главные участники церемонии — крестные родители и малыш. Во время крещения ребенка могут держать мать или отец.

На крестных родителях обязательно должны быть надеты нательные православные кресты. К мужчинам правило — снять головной убор при входе, к женщинам церковь строже: ни в коем случае не заходить в церковь во время критических дней; постарайтесь найти в гардеробе юбку не выше колена, руки выше локтя должны быть закрыты; обойдитесь без макияжа; запаситесь платком, чтобы было чем накрыть голову.

- Еще я слышал, что крестным родителям одного ребенка нельзя жениться. Батюшка объяснил, что по церковным правилам кумовство приравнивается к родственным связям. А браки между родственниками греховны.
- Кстати, существует примета, что если рубашку, в которой крещено первокрестное дитя, потом надевать по очереди на всех последующих детей, все они полюбят друг друга.



Крестных родителей на празднике обязательно нужно посадить рядом. Они должны попробовать все праздничные блюда, чтобы у крестника в семье был достаток. Холодные закуски мы уже отведали. Самое время попробовать горячие блюда.

Фаршированный чернослив в беконе

200 г крупного чернослива без косточек,
250 г говяжьего и свиного фарша,
240 г бекона холодного копчения,
2 ст.л. сливок,
1 ч.л. сливочного масла.

Фарш посолить, поперчить по вкусу, добавить сливки и размягченное сливочное масло, хорошо перемешать, начинить чернослив, завернуть его в тонкие ломтики бекона, склоть зубочистками или шпажками. Запекать в духовке 10 мин. при 200 град. На тарелку положить листья салата, сверху — чернослив. Подавать к столу с кетчупом.

Наталья СПИРИДЕНКО,
д.Николаево,
Витебской обл.



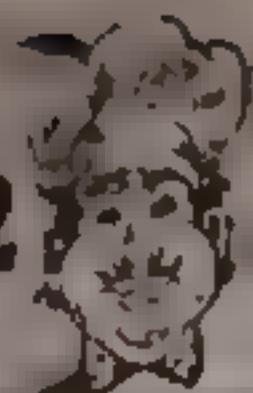
«Куриные ножки»

0,5 кг куриного филе,
200 г твердого сыра,
2 яйца,
100 г молока,
0,5 ст. муки,
0,5 ст. растительного масла,
100 г палочек к чаю «Соломка»,
0,5 ст. панировочных сухарей, соль, перец — по вкусу.

Филе нарезать кусочками, как на отбивные. Отбить, посолить, поперчить, разрезать каждый кусочек пополам так, чтобы получилось 2 треугольника. Сыр нарезать тонкими треугольниками. Яйца взбить с молоком, чуть посолить. На треугольник-отбивную положить ломтик сыра, на широкий край — палочку-соломку и свернуть рогаликом, обвалять в муке, обмакнуть в яичной смеси и панировочных сухарях, обжарить до готовности в растительном масле.

На тарелку положить лист салата, на него — две «куриные ножки», а рядом горкой уложить салат из любых свежих овощей. Смотрится красиво, а на вкус — пальчики оближешь («куриная ножка» со съедобной косточкой).

Елена МИЛИЧЕНКО, г.Мозырь.



Отбивные «Сюрприз»

0,8-1 кг свинины (лучше взять шейную часть), 0,5 л пива или минеральной воды, 3 луковицы, по 100 г очищенных грецких орехов, распаренных кураги и чернослива без косточек, свежих шампиньонов, 2 плавленых сырка, 500 г майонеза, соль, перец, пряности — по вкусу.

Мелко нарезанные курагу, чернослив, отваренные в подсоленной воде грибы смешать с крупно нарубленными орехами. Заранее замороженные плавленые сырки натереть на мелкой терке. Лук нарезать тонкими кольцами. Свинину разделить на 8-10 порционных кусков, хорошо отбить, замочить в пиве или минеральной воде на 5-10 мин., затем выложить на смазанный растительным маслом противень, слегка посолить, поперчить, добавить пряности. Выложить на куски мяса колечки лука, в середину горкой поместить фруктово-ореховую смесь, посыпав все сверху тертым сыром и смазав майонезом. Запекать в духовке на среднем огне 45-50 мин.

Лилия КОЖУХАЙЛО, г.Лиды.

ТОСТ для МИХАЛЫЧА

Чтобы умно поступить, нужно сразу всем налить.

Чтобы не перемудрить, нужно тут же повторить.

Чтобы не было скандала, нужно все начать сначала.

Наталья ПРОКОПЕНКО, с.Самара, ЕАО.

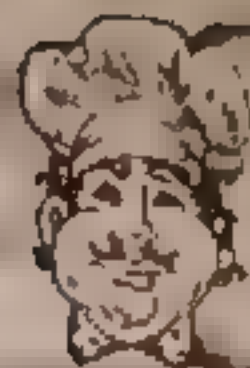
Яблоки, фаршированные курятиной

8 крупных зеленых яблок, 0,5 кг курицы, 2 луковицы, по 2 ст.л. оливкового или другого растительного масла, белого сухого вина, 0,5 ст. густой сметаны или майонеза, соль, черный молотый перец — по вкусу.

Куриное мясо сварить в подсоленной воде до готовности, остудить, мелко нарубить. Обжарить в разогретом масле мелко нарезанный лук до золотистого цвета, добавить курятину, посолить, поперчить, влить вино, тушить на плите, помешивая, 5-10 мин., заправить сметаной или майонезом.

Яблоки вымыть, удалить сердцевину (отверстие должно быть достаточно широким), заполнить куриным фаршем, запечь в духовке до готовности. На стол подавать теплыми.

Раиса ЯРОШЕВИЧ,
г.Жодино.



Советы моей бабушки

Домашний праздник с большим количеством гостей обычно не проходит для малыша бесследно. И дело совсем не в том, что кто-то из присутствующих желает новорожденному чего-то плохого. Просто энергетика у всех людей разная, а ребенок еще очень маленький и легко подвергается воздействию чужого биополя.

Когда малыш после общения с чужими людьми или слов восторга в его адрес вдруг начинает капризничать, отказывается спать, мы говорим, что его сглазили. В таком случае помогут советы моей бабушки. Испытано и на детях моих, и на внуках.

- После купания малыша мать должна губами снять с тела ребенка несколько капель воды и трижды сплюнуть через левое плечо в сторону.

- Взять сырое куриное яйцо, трижды прокатить его против часовой стрелки вокруг личика, а затем — 7 раз вдоль позвоночника. Яйцо потом нужно выбросить.

- Очень сильный нейтрализатор темной энергии — серебро. На

ребенке обязательно должно быть хотя бы одно серебряное украшение, лучше всего — цепочка с крестиком. Причем, надевать цепочку нужно прямо на тельце.

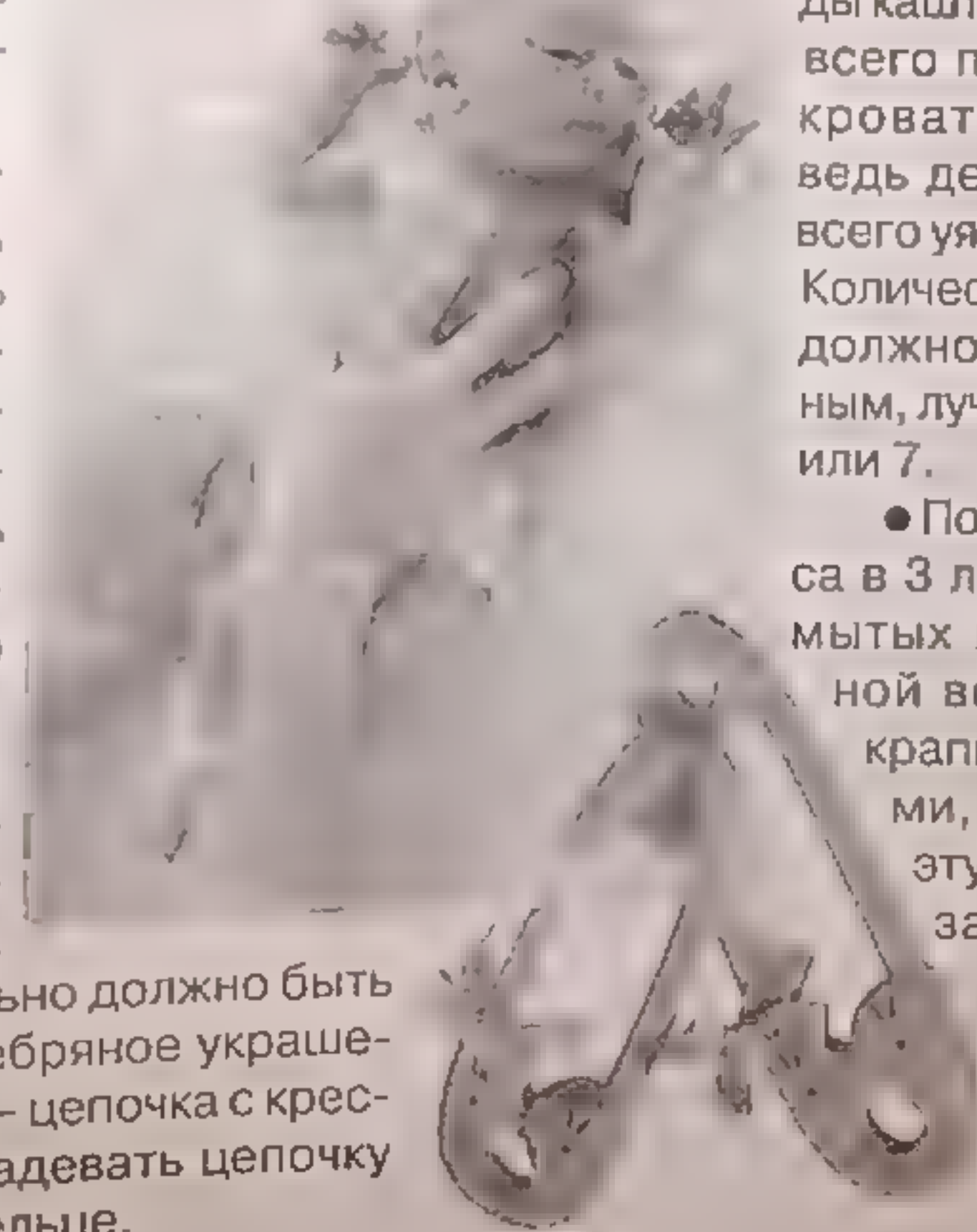
- Трижды прочитать у изголовья малыша молитву «Отче наш», затем умыть его личико освященной водой и вытереть обратной

стороной подола маминой ночной сорочки против часовой стрелки.

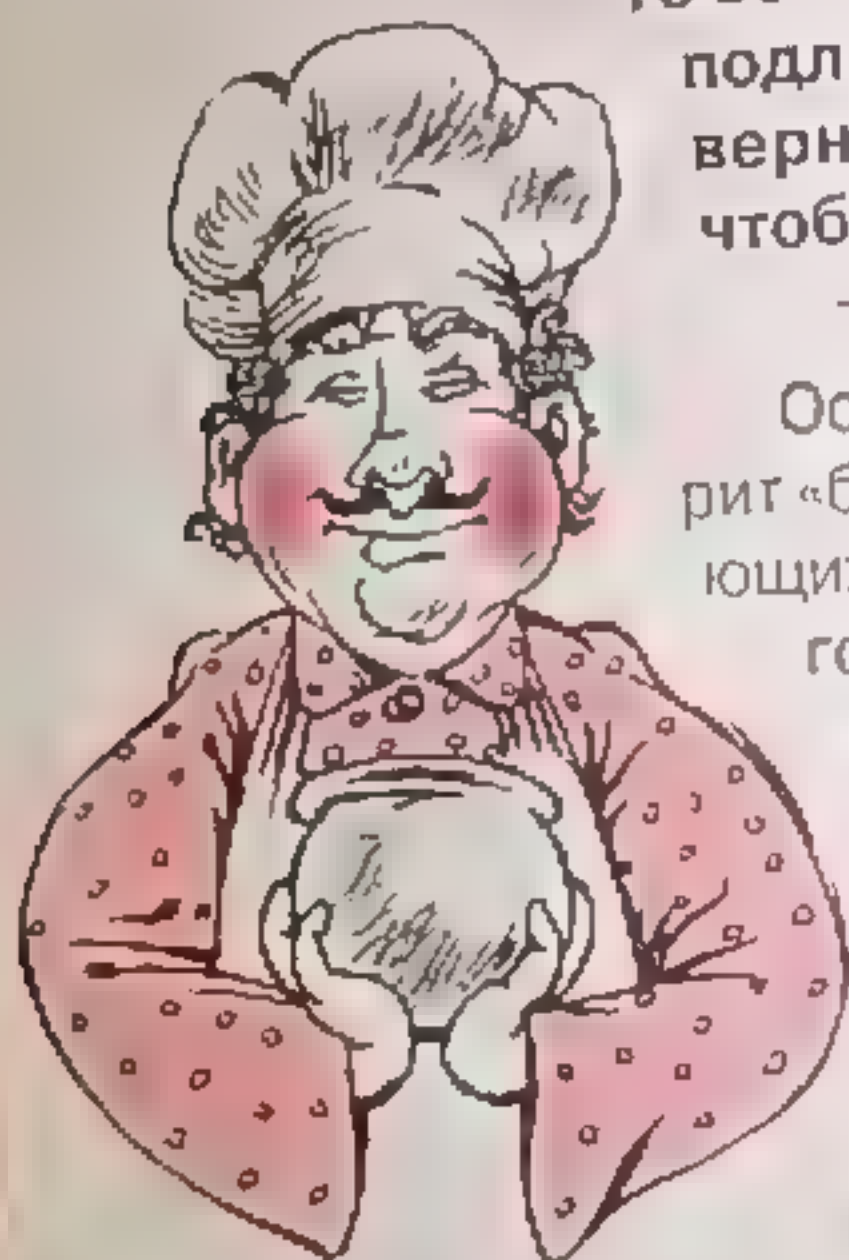
- Снимают негативную энергию плоды каштана. Их лучше всего положить под кроватку ребенка, ведь дети наиболее всего уязвимы во сне. Количество каштанов должно быть нечетным, лучше всего — 3 или 7.

- Подержать 3 часа в 3 л воды 3 промытых под проточной водой стебля крапивы с листьями, потом слить эту воду три раза через сито и, смочив в ней руки, трижды обтереть ребенка влажными

ладонями от макушки к ногам, повторяя шепотом: «Откуда пришло, туда и ушло».



У наших предков первой и главной фигурой на крестинах почиталась бабушка, или повивальная бабка, принимавшая роды. А в наше время почетная роль «бабки» перешла к женщине, первый раз выкупавшей привезенного из роддома малыша. В первом купании тоже свои премудрости есть. Воду для купания нужно не кипятить, а лишь подогреть. Иначе, по поверью, ребенок вырастет взрывным — сам будет «кипеть как вода». В ванночку опустить серебряную монетку или зерно — для будущего богатства. А девочке можно еще и немного молока подлить, чтобы стала красавицей. Под головку, завернув в толстую пеленку, нужно положить нож, чтобы малыш дурного глаза не боялся.



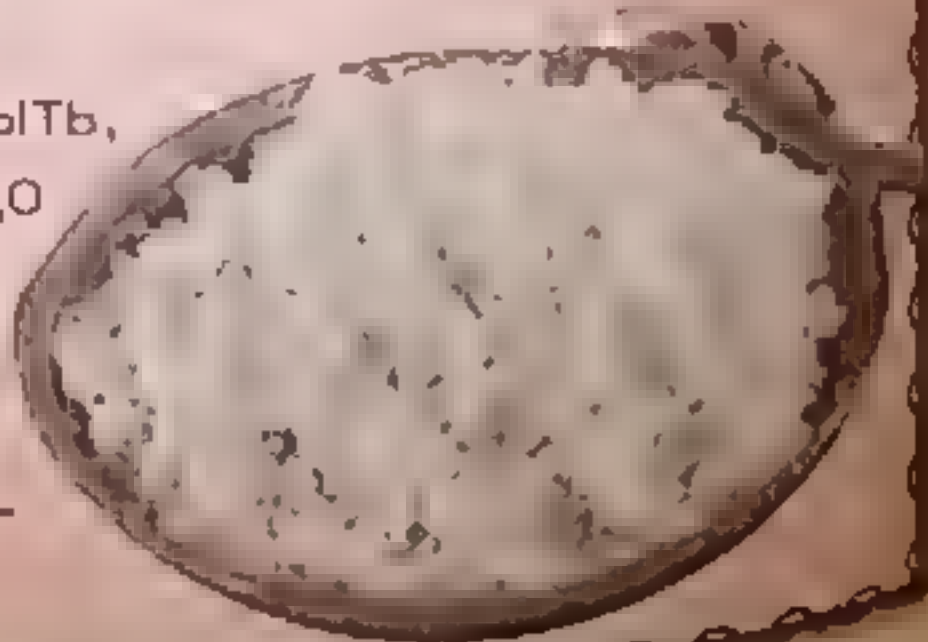
Особую роль на крестинах играет каша, которую варит «бабка» и приносит на праздник. Среди присутствующих устраивают своеобразный торг за право разбить горшок с кашей. Самую высокую цену должен дать кум (крестный отец ребенка). Горшок с кашей, подняв высоко над головой, он должен разбить об угол стола. Деньги отдают молодой матери. Немного каши должна съесть мать, остальную пробуют гости и берут часть с собой для своих детей.

Новорожденную дочь племянницы первый раз купала моя жена, а потому именно ей придется варить на крестины «бабкину» кашу. Был у меня особенный рецепт, ради такого торжественного случая его пришлось чуть-чуть усовершенствовать: добавить некоторые компоненты. Получилось очень вкусно! Попробуйте.

Каша «Молочная»

2 ст. пшеничной крупы, 4 ст. молока, 9 ст.л. мака, 2 ст. воды для запаривания мака, 150 г ядер грецких орехов, 6 ст.л. меда, 50 г сливочного масла, соль — по вкусу.

Пшеничную крупу перебрать, хорошо промыть, залить чуть подсоленным молоком и варить до готовности. Мак залить кипятком, накрыть крышкой и оставить на час. Воду слить, а мак пропустить через мясорубку вместе с орехами. Перемешать с медом и сливочным маслом и заправить этой смесью кашу.





«Бабка» угощает присутствующих на празднике детей не только кашей, но и сладостями, чтобы другие дети были благосклонны к новорожденному, не обижали его в играх, оказывали свое покровительство. Принято одаривать присутствующих на празднике детей и другими лакомствами — орешками, бобами или горохом, чтобы ребенок был речист, разговорчив, в карман за словом не лез, чтобы слова сыпались как горох.

Шоколадные ватрушки

100 г сливочного масла,
100 г сахара,
130 г муки,
50 г какао.

Для начинки:

100 г шоколада,
1 ст.л. сливочного масла,
100 г сахара,
2 ст.л. воды.
0,5 ч.л. ванильно-го сахара.

Растереть растопленное масло с сахаром и какао, добавить муку. Замесить тесто, раскатать колбаской и, нарезав на равные кусочки, скатать их в шарики. Пальцами посередине каждого шарика сделать углубление. Разложить на смазанном маслом противне и испечь в средне нагретой духовке. Остудить печенье и заполнить углубление теплой начинкой.

Для начинки разогреть шоколад на паровой бане, хорошо растереть с маслом, положить ванильный сахар. Сахар с водой кипятить 2-3 мин. и, не давая остыть, тонкой струйкой влить в шоколад

Елена ГАЛУНЧИКОВА,
с.Верхняя Теча Курганской обл.

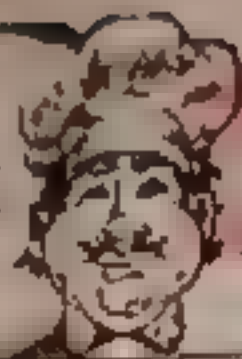


Печенье «Крошечка»

3 ст. муки,
0,5 ст. сахара,
0,5 ч.л. соды,
250 г маргарина,
1-2 яйца,
0,5 ст. джема или меда,
4 кислых яблока,
100-200 г изюма.

Муку перемешать с сахаром, содой и мягким маргарином. Добавить яйца и перетереть руками, чтобы получилась крошка. На противень, смазанный маргарином, высыпать ровным слоем большую часть полученной крошки, сверху смазать джемом или медом, выложить натертые на крупной терке яблоки и предварительно запаренный изюм. Засыпать оставшейся крошкой и поставить в нагретую духовку. Выпеченный пласт разрезать на кусочки, посыпать сахарной пудрой.

Нина ТРУСОВА, с.Кавалерово Приморского края.



Присутствующие на празднике гости обязательно должны выпить четное количество рюмок спиртного, чтобы малыша в будущем не ожидала судьба холостяка или старой девы.

А чтобы пить было вкуснее, предлагаю попробовать вот такие необычные ароматные напитки.

Ликер

ИЗ ШИПОВНИКА

500 г мороженых плодов шиповника, 1,5 л водки, 250 г сахара, 200 г воды, кожура половины апельсина, молотая корица на кончике ножа.

Ягоды шиповника и апельсиновую кожуру с корицей настаивать на водке 10 дней. Затем жидкость сцедить и влить охлажденный сироп, сваренный из сахара и воды. Все хорошо встряхнуть и разлить в бутылки. У ликера должен быть золотисто-желтый цвет.

Светлана ЗЕРКЕВИЧ,
г. Барановичи.

Яичный ликер

4 сырых желтка, 1 ст. сахара, банка концентрированного несладкого молока, 170 г спирта, 2 г (пакетик) ванилина.

В миксере взбить свежие сырые желтки с сахаром до его полного растворения, затем добавить концентрированное несладкое молоко, ванилин, влить спирт или крепкий ром (крепостью не менее 70 град.). При отсутствии спирта можно взять 1,5-2 ст. крепкого алкогольного напитка, но ликер получится жидким и не таким пикантным.

В процессе соединения с желтковой массой спирт «сваривает» ее, ликер на глазах густеет, поэтому его нужно энергично размешивать. Налить в бутылку с широким горлышком (можно взять прозрачный кувшин) и дать выстояться в холодильнике не менее суток. Хорошо приготовленный ликер можно брать ложкой, как пудинг.

Ольга МАЦУКЕВИЧ,
д. Мотоль Брестской обл.

ПОСТ

ДЛЯ

Мир — это зеркало, которое возвращает каждому его собственное изображение. Нахмуришься — и он кисло взглянет, ударишь — и тебя ударят, улыбнешься с ним и ему — и он станет вашим веселым и милым товарищем. Выпьем же за улыбки и дружелюбие!

Валентина КУЗЬМИЧ, д. Половечка Брестской обл.



ПОДСКАЗКИ МОЕЙ БАБУШКИ

Не следует называть ребенка именем людей, живущих в том же доме, нельзя давать новорожденному имя умершего ребенка, чтобы он не наследовал его судьбу. Можно наречь именем умершего деда или бабки, если они были счастливы и удачливы: судьба наследуется через поколение.

Считается, что наречь ребенка именем праведника — к добру, а именем мученика — к худу.

Чтобы обмануть болезнь, приставшую к ребенку, надо временно назвать мальчика именем девочки, и наоборот.

Чтобы оградить новорожденного от всяких напастей в жизни, ему дают два имени — одно при рождении, а другое при крещении.

Ребенка отнимают от груди в такой день, когда нет именин какого-либо святого мученика.

Если ребенок долго не говорит и не ходит, во время выпечки пирогов малыша сажают под стол, на котором стояла кастрюля с подсошедшим дрожжевым тестом и, вынув из нее тесто, вымывая над этой кастрюлей себе руки водой, говорят: «Как мое тесто поднималось, так и ты, мое дитяtko, полней; как мое тесто всходило, так и ты ходи; как я, мое дитяtko, говорю, так и ты говори».

При отнятии ребенка от груди нужно накрыть стол, на него поставить разные яства и положить березовый прутик. Ребенка посадить к столу и, глядя в окно через его голову, тихо сказать: «Как лес не тоскует по дереву, так ребенок не тосковал бы о грудях». После этих слов нужно посмотреть, что ребенок станет хватать из поставленного на стол, тем и надо его больше кормить. Но если малыш схватит прутик, значит, в еде будет привередой, тогда придется родителям или развлекать, или принуждать его съесть «ложку за маму, ложку за папу...»



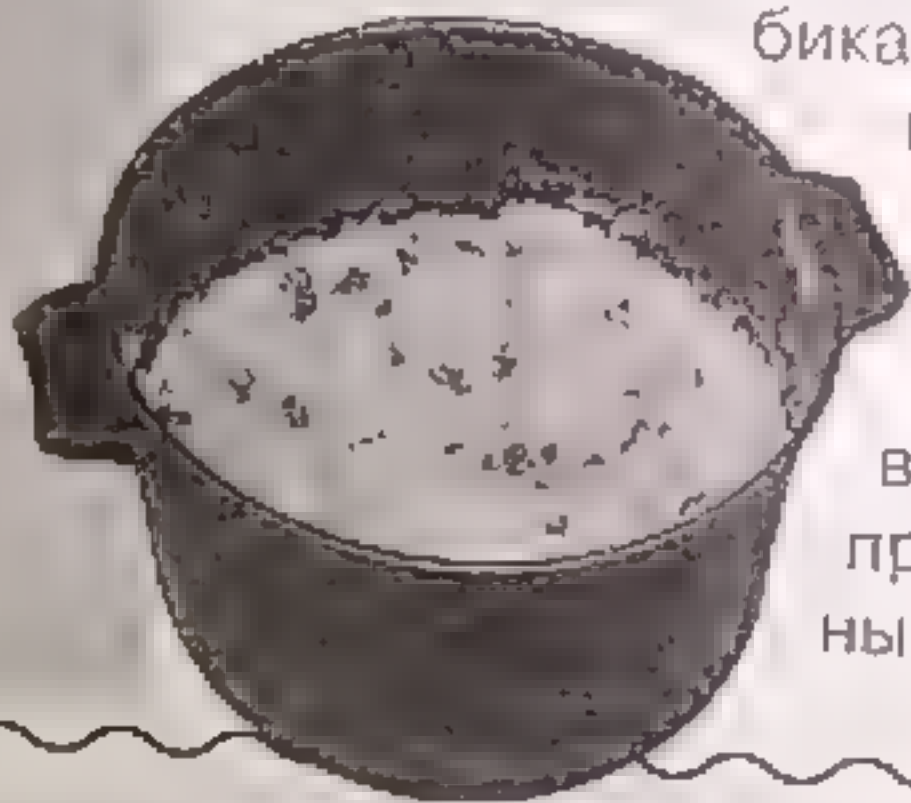
Недавно утром, думая, как обычно, о том, что бы такое вкусное приготовить, вспомнил о пшенной каше.

Почему-то пшенную кашу мы готовим реже других. Вообще-то я все крупы люблю. И гречку с большим количеством сливочного масла, и рис, особенно как составляющую плова, и манку — из нее можно сварить знаменитую гурьевскую кашу — с маслом, сахаром, сливками, ванилином, цукатами и грецкими орехами в карамельной пленке.

А вот у пшенной каши каких-то особых премудростей вроде как нет. Общеизвестный вариант домашний: с маслом, с сахаром, второй — солдатский — с тушенкой. Популярна и пшенная каша с тыквой, но это больше для любителей диетического питания.

Каша «Солнышко»

500 г тыквы,
100 г пшена,
1 л молока,
соль, сахар
— по вкусу,
50 г сливоч-
ного масла.



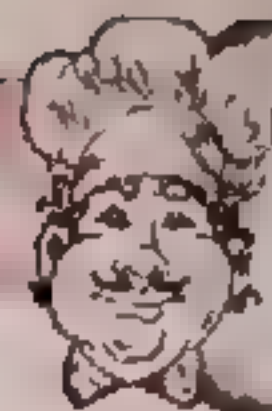
Сварить отдельно очищенную и нарезанную кубиками тыкву и промытое в нескольких водах пшено. Когда оба продукта начнут развариваться, слить с них воду, соединить в одну емкость и, перемешав с кипящим молоком, варить до полной готовности. Заправить солью, сахаром и сливочным маслом.

Мария РОМАНОВА, г. Молодечно.

Когда я выбираю в магазине пшено, то обращаю внимание не только на чистоту, но и на цвет зернышек. Он может быть от светлого до интенсивного желтого. По своему опыту знаю, что чем ярче цвет пшена, тем вкуснее получается каша.

Пшено, перебрав, нужно промыть раз шесть-семь, под конец — в горячей воде, прежде чем начать готовить из него что-либо. Для чего это нужно? Да потому, что пшено бывает чрезвычайно загрязнено. Промывать его надо до тех пор, пока вода не станет прозрачной. Покрытие (шелуха) у каждого зернышка крепкое, лакированное, ему ничего не будет от лишней промывки. А когда вымоется, то надо его кипятком ошпарить, чтобы ушла легкая горечь, присущая пшенке.





Варю пшено всегда в большом количестве воды до полуготовности, не ожидая, чтобы зерно разварилось и открыло свои недра. Эту воду сливаю. А затем доливаю молока и варю до его выпаривания и полной готовности пшенной каши.

Думаю, что понравится пшенная каша всем, особенно если молока взять побольше и разварить крупу сильнее, а затем через час долить еще теплую кашу простокваши и либо есть сразу, либо дать постоять ночь. Такая подкисленная пшенная каша чрезвычайно вкусна. «Любит» пшенка и заправку из поджаренного сала пополам со сливочным маслом и измельченным луком.

Один мой давний приятель долгое время заведовал продовольственной службой в летных войсках. Рассказывал он, что у них положено было военнотружущим готовить по два гарнира на обед. Может, оно, конечно, и правильно. Но, как показывал опыт, второй гарнир почему-то не особо пользовался спросом, и отходы приходилось отдавать на хоздвор — хрюшек кормить.

Тогда он нашел выход — стал готовить кашу комбинированную. Компоненты совсем простые — пшено да горох. А польза, усвоение, питательность идеальные. Наешься такой сытной каши в обед — до вечера никаких перекусов не нужно.

Научил он меня ее варить, поверьте и проверьте, вкуснее каши не придумать!



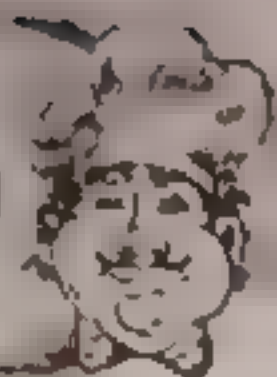
Каша «Взлетная»

1 ст. сухого гороха,
2 ст. пшенной крупы,
6 ст. воды,
по 1 моркови и луковице,
4 ст.л. растительного масла,
50 г сливочного масла, соль — по вкусу.

Горох замочить на 5-7 часов, чтобы набух, залить водой, довести до кипения, огонь уменьшить и варить до готовности. Пшено перебрать, промыть несколько раз в проточной воде, опустить в кастрюлю с горохом, посолить, варить на слабом огне, периодически помешивая.

Лук очень мелко нарезать, морковь натереть на мелкой терке и спассеровать в растительном масле на слабом огне. Постоянно помешивать, чтобы овощи стали мягкими и превратились почти в однородную массу.

Когда каша начнет «пыхтеть», заправить ее сливочным маслом и овощной поджаркой, снять с плиты, укутать и оставить на час-два для упревания.



Не так давно простудилась наша внучка Машенька. Пришла к нам педиатр и, кроме всяких лекарств, посоветовала есть пшенную кашу. Я удивился и расспросил подробно, чем же она так полезна? Оказывается, врачи заметили, что пшенная каша — одно из средств, способных наилучшим образом выводить из организма антибиотики. Научно этот факт пока не доказан, но на всякий случай всем, кого лечили антибиотиками, особенно детям, не повредит почаще, желательно каждый день, есть пшенную кашу. Правда, в старину народные врачеватели считали пшено тяжелым для усвоения, но они все же утверждали, что этот недостаток смягчается употреблением жиров. Очевидно, отсюда и берет свое начало пословица «Кашу маслом не испортишь».

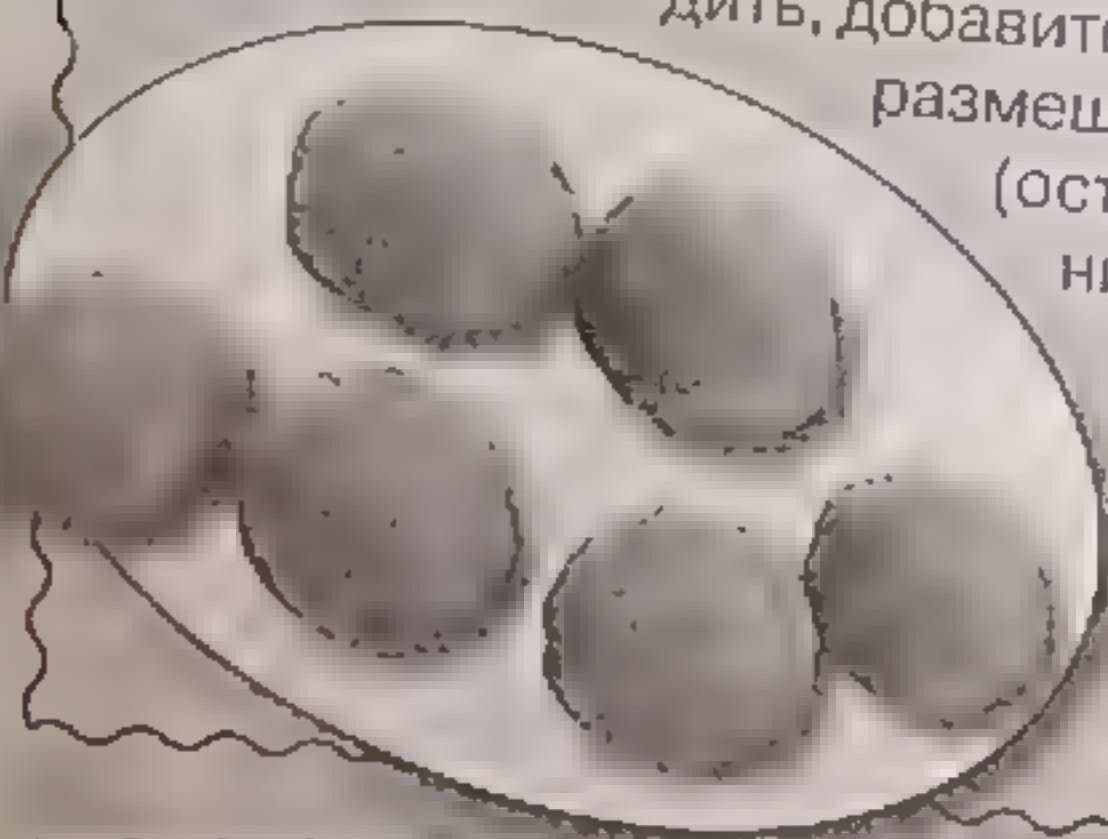
Пшенные биточки

300 г готовой вязкой пшенной каши, луковица, 4 сырых яйца, панировочные сухари, растительное или топленое масло для обжарки, сметана, соль — по вкусу.

Лук измельчить, спассеровать в масле. Горячую кашу немного охладить, добавить сырые яйца, пассерованный лук, соль, размешать и немедленно сформовать биточки (остывшая каша плохо формуется), запанировать их в сухарях. Биточки обжарить в топленом или растительном масле с обеих сторон, поставить в нагретую духовку на 5 мин.

Подавать биточки горячими со сметаной.

Галина НИЗОВЦОВА, г.п.Белынички.



«Паста»

1 ст. пшена, 3-3,5 ст. воды, 1 ст.л. кукурузной или манной крупы, соль — по вкусу, сливочное масло.

Перебрать пшено, промыть в нескольких водах, засыпать в кипящую подсоленную воду. Варить до набухания, затем, помешивая, всыпать кукурузную или манную крупу и довести до готовности, чтобы масса отстала от стенок посуды. Горячую массу выложить в глубокое, смазанное сливочным маслом блюдо, утрамбовывая и выравнивая поверхность лопаточкой, предварительно окунув ее в холодную воду. После остывания нарезать ломтиками и подать на гарнир к мясным блюдам.

Раиса ХУШТОВА, г.Нальчик.

Крупеник

1 ст. пшенной крупы, 2 ст. молока (сыворотки), 200 г творога, 4 ст.л. сметаны, 2 яйца, 0,5 ч.л. соли, 2 ст.л. сливочного масла, 2 ст.л. сахара, панировочные сухари.

В кипящее молоко (сыворотку) всыпать крупу и варить ее до загустения, затем снять с огня, положить пропущенный через мясорубку творог, 2 ст.л. сметаны, добавить яйца, соль, сахар, все хорошо перемешать. Подготовленную массу выложить ровным слоем на смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями сковороду, поверхность разровнять, смазать оставшейся сметаной, полить 1 ст.л.



растопленного сливочного масла и поставить в духовку на 40-50 мин.

Светлана ДУБОВА, г.Калининград.

Блюда из пшена особенно любят на Севере. Из пшена делали муку, крупу, варили пиво, квас, готовили супы и сладкие блюда. Эта народная традиция сохраняется и сегодня. Побывав в Карелии, я отведал очень вкусное блюдо — калитки. Они чем-то похожи на ватрушки. Конечно, попросил у местных жителей рецепт. Оказалось, что делать калитки очень просто.

Калитки

1 ст. простокваши (можно заменить молоком или сметаной) немного разбавить **водой**, **посолить** и хорошо размешать. Добавить **ржаную муку**, замесить тугое тесто. Ржаную муку можно заменить мякишем черного хлеба (мякиш залить кефиром и дать постоять). Из теста раскатать лепешки 1-1,5 мм толщиной.

Для начинки из **пшена** сварить на **подсоленном молоке** вязкую кашу **со сливочным маслом**.

На лепешки выложить начинку, а края загнуть, придавая калитке вид лодочки-челночка, смазать **подсоленной сметаной** и выпекать в духовке 10-15 мин.

Горячие калитки обильно смазать сливочным маслом.





Среди моих приятелей-мужчин много тех, кто пшенку частенько варит, но не потому, что любит кашей этой полакомиться, а потому, что незаменима пшенка и для рыбаков. На пшенную кашу ловят карпа,



голавля, язя, плотву и карася. Годна такая насадка для поплавочных и донных снастей. Каша для насадки должна быть плотной и упругой, напоминающей по консистенции голландский сыр. В металлическую баночку с плотно закрывающейся крышкой насыпать до половины хорошо промытое пшено и долить до верха водой. Банку закрыть крышкой, перевязать проволокой и поместить в кастрюлю с кипящей водой. Варить 1,5-2 часа.

Ой, Михалыч, как мне понравились иллюстрации в твоей газете! Хитрющий повар, рассказывающий обывшемуся котюре поучительно-устрашающую историю: «Вот ты съел ту прекрасную с виду огромную рыбку и не подумал о том, что она ядовита! Вон как живот-то раздуло, я же ее копьем с ядовитым наконечником ловил и обезьядить не успел. В моей кухне только хвостики карасей, что в твоей миске лежат, не ядовиты».

Ольга МАЛЫШЕВА, г.Сенгилей Ульяновской обл.

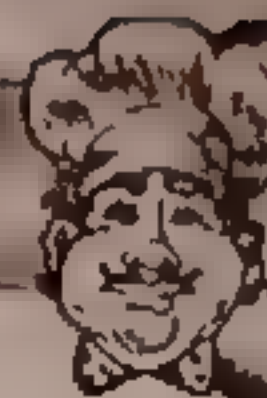
На такую наживку, само собой, рыба ловится отменно! Теперь нужно из нее что-нибудь вкусненькое приготовить.

Щука фаршированная

Щуку промыть, очистить от чешуи. Не потрошить. Надрезать кожу вокруг головы и снять чулком, надрезав позвоночник у хвоста так, чтобы хвостик остался с кожей. Тушку щуки выпотрошить, отделить мясо от костей. Из костей сварить бульон, добавив в него соль, морковь, луковицу, лавровый лист, перец горошком. Мясо рыбы пропустить через мясорубку, добавить соль, перец. Щучий «чулок» наполнить фаршем, притянуть нитками голову. Рыбу уложить в продолговатую кастрюлю, на дно которой положить луковую шелуху и ломтики свеклы, залить бульоном и поставить варить на медленный огонь. Готовую рыбу выложить на блюдо, налить немного отвара и поставить в холодильник. Подавать в холодном виде с дольками лимона.

Лариса ФИЛИППОВА, с.Троицкое Воронежской обл.





№ 1, январь 2006 г.

Мелкую рыбешку почистить от чешуи, выпотрошить, головы отрезать. Пропустить тушки через мясорубку вместе с косточками раза 4. Решетка должна быть мелкой. В полученном фарше косточки не будут чувствоваться. Из такого фарша можно приготовить вкусные блюда.

Блинчики с рыбой

Для блинов: 1,5 ст. муки, 2,5 ст. молока, яйцо, соль, 1 ст.л. сахара, 4 ч.л. растительного масла.

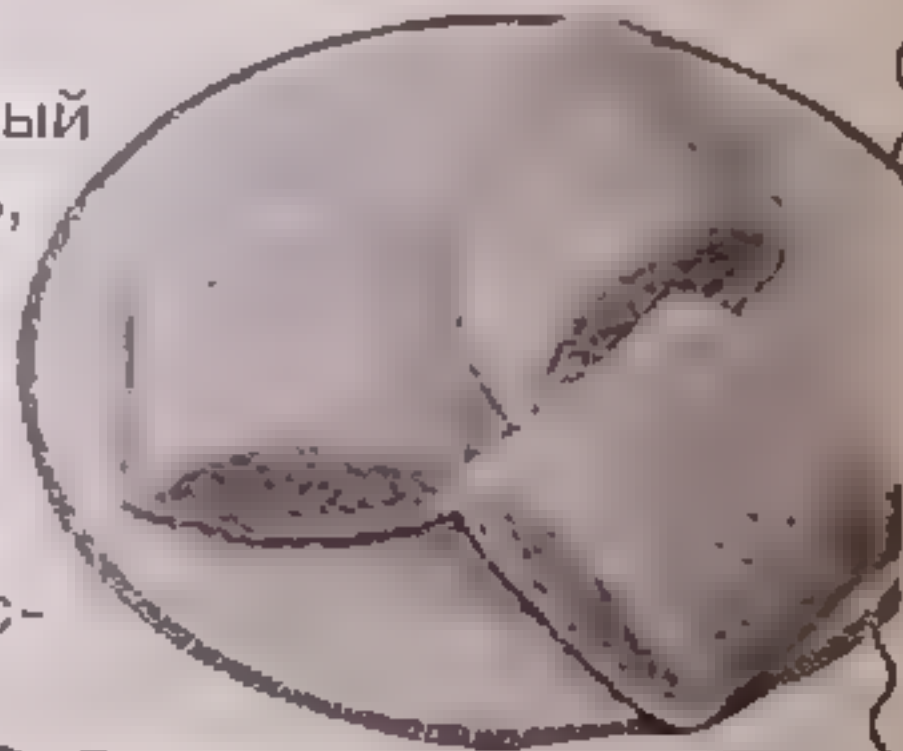
Для начинки: 400 г фарша, луковица, 1 ст.л. рубленой зелени петрушки, соль, перец — по вкусу, растительное масло.

Для соуса: спассеровать 1 ч.л. пшеничной муки в 0,5 ст. растопленного маргарина.

Яйца, соль, сахар смешать с холодным молоком (водой), всыпать просеянную муку и размешать. Выпечь блинчики. Положить начинку и завернуть в виде прямоугольного пирожка. На хорошо разогретой сковороде обжарить блинчики в жире до образования румяной корочки, а потом на 5-7 мин. поставить в духовку.

Начинка: в рыбный фарш добавить измельченный пассерованный в масле репчатый лук, перец, соль, рубленую зелень петрушки, соус и все перемешать.

Перед подачей блинчики полить растопленным сливочным маслом.



Рыба не будет прилипать к сковороде, если в жир, в котором вы жарите, добавить немного соли.

Рулет

600 г фарша, 2 ломтика хлеба, луковица, яйцо, 0,5 ст. молока, 2 ст.л. сливочного масла, молотый перец, соль — по вкусу, панировочные сухари.

Рыбный фарш, лук, белый хлеб, размоченный в молоке, пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, вбить яйцо и вымесить. Добавить растопленное масло, перемешать. Мокрыми руками сформовать рулет, положить на посыпанный сухарями противень и запечь в духовке.

Татьяна КОСЕНКО,
п. Октябрьский, Алтай.

Рыба по-монастырски

На дно глубокой посуды, смазанной растительным маслом, выложить слоями 100 г репчатого лука, нарезанного кольцами, 0,5 кг филе любой рыбы, 200 г жареных грибов (лучше белых или шампиньонов), 3 мелко нарубленных вареных яйца, все залить 1 ст. майонеза, посыпать 200-250 г твердого сыра, натертого на крупной терке. Запекать в духовке 30-40 мин.

Валентина ЕРМОЛОВА,
г.Новомосковск Тульской обл.



Прочитала страничку «За неделю до полочки» и подумала, что тоже могу поделиться своими простыми, но очень вкусными рецептами.

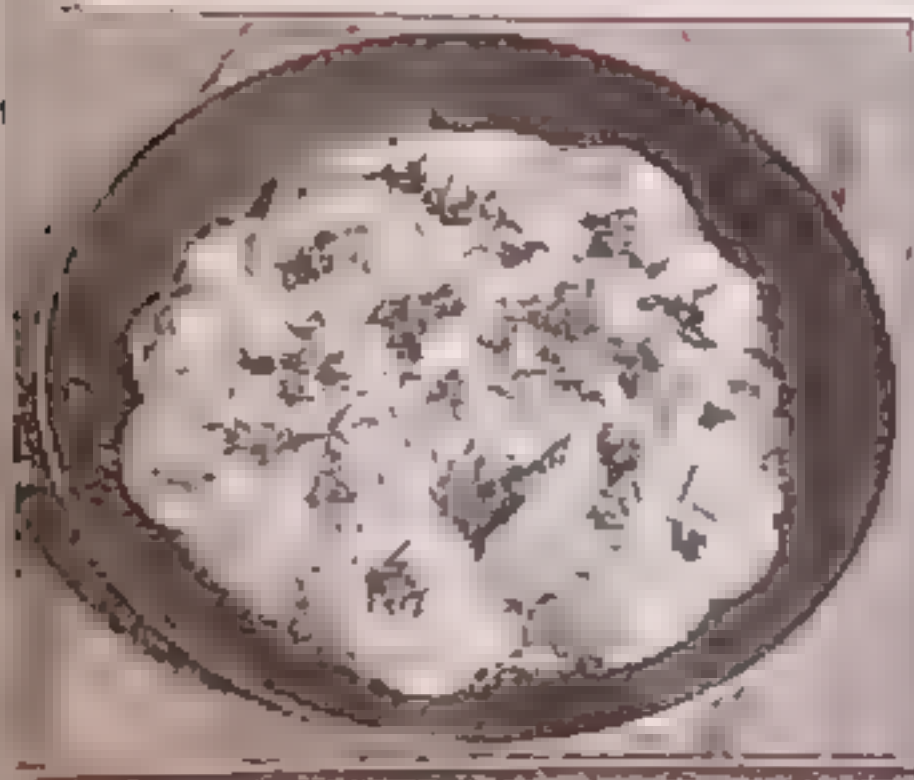
А главный секрет приготовления вкусных блюд — не экзотические дорогие продукты, а то, что готовить нужно с любовью и не стараться делать все быстро, без фантазии. Мои рецепты — не для ленивых.



Картошка «На ура!»

Такая картошечка особенно актуальна, если урожай не порадовал крупными клубнями. Пойдет вся мелочь.

Картофель отварить в мундире до готовности, почистить. На сковороде в растительном масле спассеровать до золотистого цвета измельченный репчатый лук и натертую на крупной терке морковь. Выложить в поджарку картофель, посолить, перемешать и посыпать небольшим количеством натертого на крупной терке колбасного сыра (на 4 порции хватит 100-150 г сыра), накрыть крышкой и оставить на медленном огне на 2 мин. Затем все хорошо перемешать, посыпать измельченной зеленью.



Я всегда стараюсь делать «стратегические» запасы всего, что может храниться длительное время. Муж иногда в шутку меня «гос-это просто необходимо» называет. А я считаю, что для хорошей хозяйки

Например, крупы, макароны, муку, сахар можно купить в оптовом магазине. И дешевле, и по магазинам с тяжелыми сумками бегать потом не надо. К тому же, когда наступает та самая «неделя до по-

Стараюсь закатывать на зиму самые разнообразные заготовки. Это поможет и средства сэкономить (особенно, когда огород свой), и организм витаминами, микро- и макроэлементами насытить.

Всегда слежу за тем, чтобы в доме были несколько банок рыбных и мясных консервов, растительное масло, сухофрукты, сушеные грибы, чай. А для гостей у нас всегда домашнее вино найдется — у мужа оно очень вкусное получается.



№ 1 сентябрь 2006 г

Спагетти «Нежные»

В глубокую сковороду налить 50 г растительного масла, положить 50 г сливочного масла. Разломать на 2-3 части 400 г спагетти и слегка обжарить их в растопленной смеси масел. Залить 800 г воды (любой, можно холодной или кипящей), довести до кипения, огонь убавить, посолить по вкусу. Варить, часто помешивая, до тех пор, пока жидкость почти полностью не испарится. Перемешать с 2-3 ст.л. томатного соуса и варить еще 2 мин. Вместе с соусом можно добавить любую бульонную приправу. Посыпать 200 г тертого сыра и поддержать спагетти, накрыв крышкой, на маленьком огне 1-2 мин., чтобы сыр расплавился.



МОИ ПОДСКВЕННИКИ

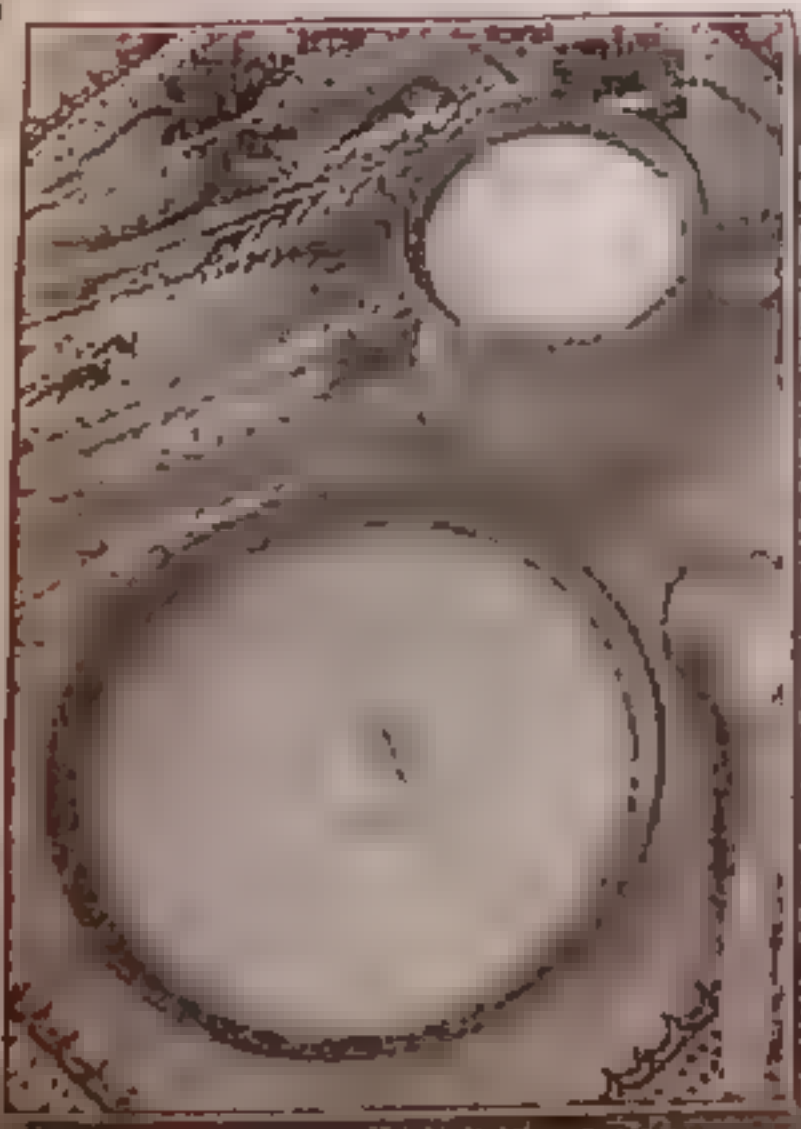
— Если осталась недоеденная каша, тогда я готовлю на растительном масле поджарку из измельченного репчатого лука, натертой на крупной терке моркови, размоченных и отваренных грибов и перемешиваю с кашей. Очень вкусно как самостоятельное блюдо.

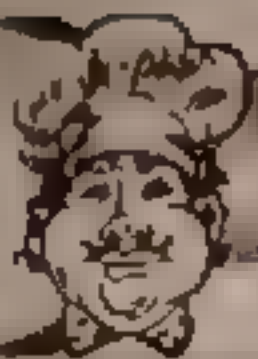
— Оставшиеся тонкие несладкие блинчики фарширую корейской морковью. С кофе получается прекрасный и необычный завтрак.

«Затируха»

Люблю ее с детства! Просто, экономно, сытно и необычайно вкусно! Количество продуктов — произвольное.

В муку (1-1,5 ст.) вбить яйца (1-2 шт.), чуть-чуть посолить и растерать до получения маленьких комочков (не более 1 см), обваленных в муке. Опустить их в кипящее молоко и варить, постоянно помешивая, до готовности (примерно 20 мин.). Соль и сахар добавить по вкусу. Заправить сливочным маслом.





О том, как можно сварить вкусную кашу, я сегодня уже рассказывал. Поэтому решил на завтрак кашу не предлагать. А так как принцип остался прежним — вкусно, быстро и сытно, вспомнил, что второе по популярности место среди завтраков (после бутерброда) у нас занимает омлет.

Его делают с сыром, ветчиной и помидорами, со съедобными каштанами, грибами и шкварками. Однажды довелось мне побывать во французском ресторане. Так вот у них в меню я насчитал около пятидесяти вариантов этого блюда.

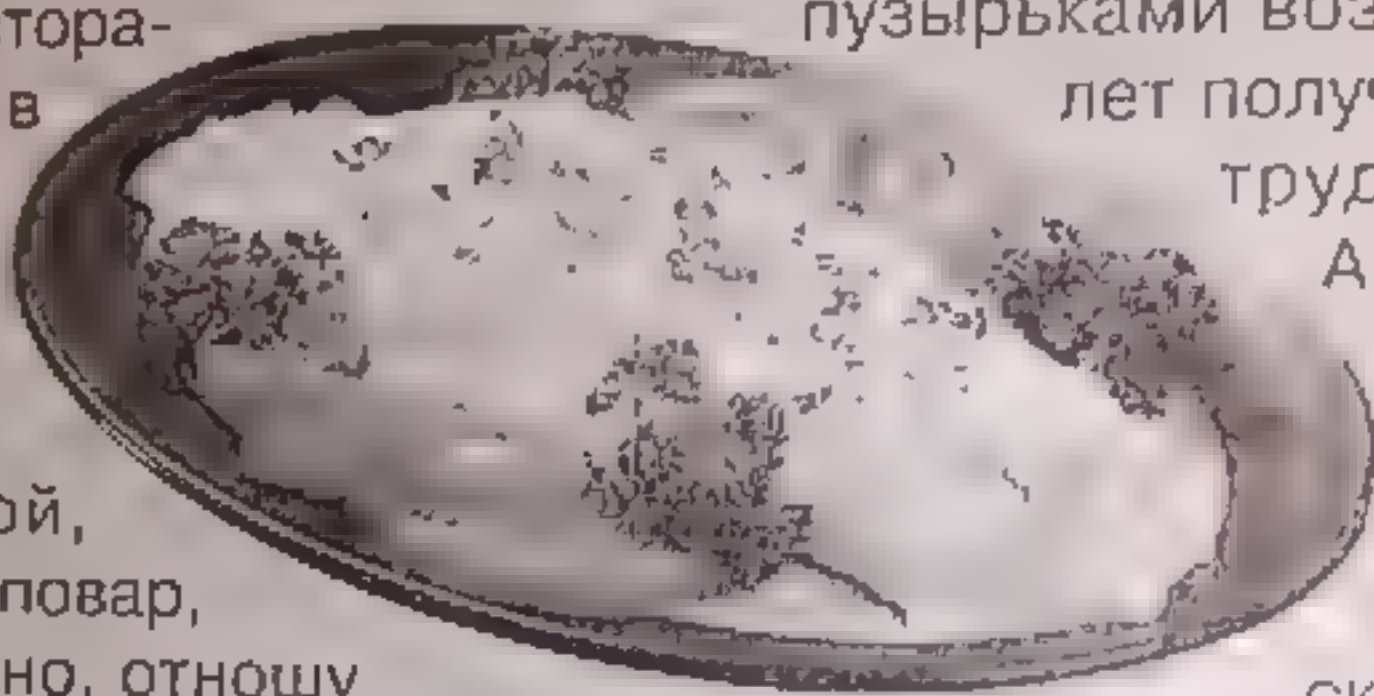
Однако любой, уважающий себя повар, к коим, безусловно, отношу себя и я, знает, что для омлета полагаются своя сковорода и своя вилка. На сковороде нельзя готовить ничего другого, а после использования ее следует протереть хлебным мяки-

шем и тщательно вымыть. Яйца для омлета взбиваю только вилкой.

Во-первых, взбиваю желтки с белками так, чтобы они насытились пузырьками воздуха, иначе омлет получится тяжелым и трудно усвояемым.

А во-вторых, вылив содержимое миски на предварительно раскаленную сковороду, обильно политую маслом, быстро и тщательно перемешиваю его вилкой с этим самым маслом.

Кстати, омлет может быть и сладким. Тоже очень вкусно!

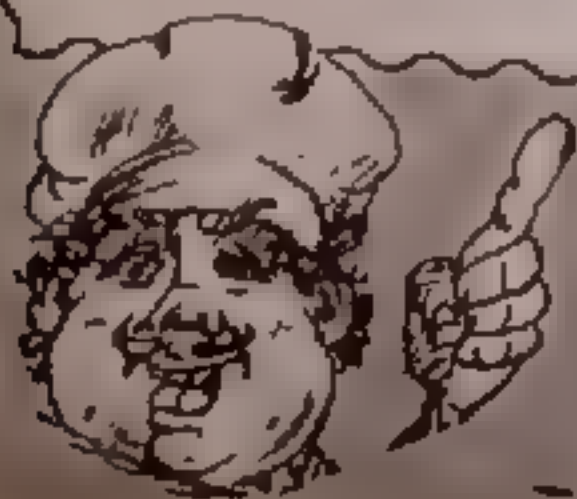


Омлет с вареньем

8 яиц, 5 ст.л. молока, 3 ст.л. сливочного масла, 4 ст.л. густого варенья, соль — по вкусу.

Взбить яйца, добавить молоко, соль. Полученную массу вылить на разогретую сковороду с маслом и жарить на сильном огне. Как только омлет начнет густеть, выложить на середину варенье и ножом завернуть края с двух сторон к середине, придавая таким образом омлету форму продолговатого пирожка. Откинуть его швом вниз на тарелку. Готовый омлет можно посыпать сахарной пудрой.

Иван РАДИВОНИК, г.Гродно.



Я попытался выяснить, откуда же происходит слово «омлет»? На этот счет мнения ученых расходятся. Поскольку в XV веке это слово писалось как *amelette*, некоторые усматривают в нем корень *ame* — «душа». Что ж, очень может быть.

Январь — самый разгар мясоеда. Тут даже моя жена, которая в другое время так и норовит что-нибудь вегетарианское приготовить, предпочтение отдает супам, именно на мясном бульоне сваренным.

Захотелось мне чего-нибудь оригинального, а потому обратился к читательской почте. Нашел удивительный рецепт, сначала, конечно, опробовал, чуть-чуть его доработал (надеюсь, на такую вольность Магира Кадакаева на меня не обидится), а теперь смело вам предлагаю.



Бульон с бесянками

1 кг говядины, 2 луковицы, чеснок, соль, перец — по вкусу, 2 л воды.

Говядину промыть, нарезать кусочками по 50-100 г, опустить в холодную воду и довести до кипения. Бульон посолить и варить мясо полчаса. Затем опустить разрезанную пополам одну луковицу и варить еще 15-30 мин. Вынуть из бульона мясо и лук, процедить и заправить очень мелко нарубленным чесноком.

Для теста: 2-3 ст. муки, 3 ст.л. сметаны, 2 яйца, по 1 ч.л. сахара и соли, 2 ст. молока, сода на кончике ножа.

На молоке с добавлением яйца и соды замесить пресное крутое тесто, разделить его на небольшие шарики, раскатать в лепешки, защипать в виде пустых беляшей и обжарить в кипящем растительном масле.

Для фарша мякоть говядины пропустить через мясорубку вместе с оставшимся луком и слегка обжарить в растительном масле. Готовый фарш заправить солью и перцем.

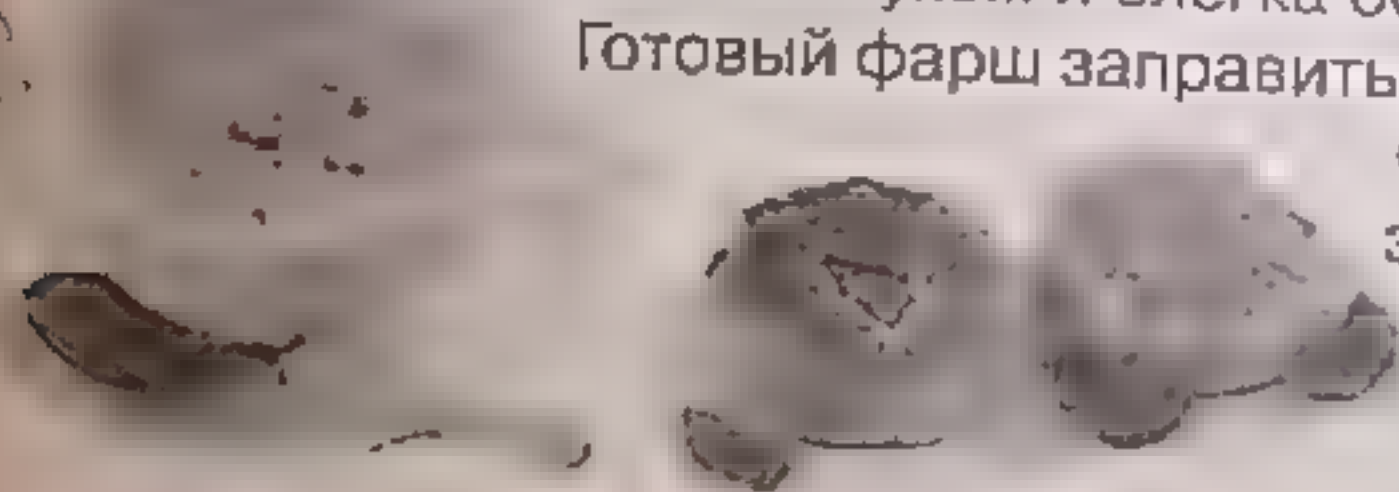
Обжаренные пустые беляши заполнить фаршем, прогреть в духовке и подать горячими с бульоном.

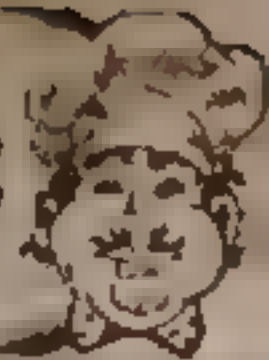
Магира КАДАКАЕВА,
с.Кутеевка Пензенской обл.

Существуют два способа варки мяса. Один применяют для получения бульона, другой — когда мясо варят для вторых блюд.

В первом случае воду, в которой варят мясо, все время поддерживают в состоянии слабого кипения, во втором — как только вода после погружения в нее мяса закипит, нагревание ослабляют и варят при 85-90 град.

При втором способе, вследствие более низкой температуры, белки мяса, свертываясь, образуют нежные сгустки, удерживающие в себе больше влаги, чем при первом способе. В результате мясо, сваренное вторым способом, получается более сочным и вкусным.





Вообще, когда будете месить тесто для беляшей, рекомендую сделать его чуть больше. Во-первых, оно замечательно хранится в морозилке и потом из него можно в любой момент приготовить очень нежные пельмени, а во-вторых, оно нам понадобится для другого обеденного блюда. Двумя изумительными рецептами из обычного пельменного теста поделилась со мной в своем письме Светлана Рюмшина. Лично я испробовал эти блюда, приготовив из оставшегося от беляшей теста. Но, думаю, что здесь подойдет любое тесто, которое вы готовите для пельменей.

«Кулебяки»

Тесто приготовить, как для пельменей, раскатать его в тонкий пласт. На тесто выложить слой **фарша**. Он может быть любой — мясной (готовить так же, как для пельменей), грибной, рыбный. Скатать в рулет, нарезать поперек на кусочки по 5 см. Обжарить каждый кусочек на сковороде в **растительном масле** до золотистого цвета. Полуфабрикат готов. В таком виде «кулебяки» можно хранить в морозильнике довольно долго. Перед подачей на стол отварить «кулебяки» в **молоке со специями** или в **воде**, разбавленной майонезом.

Рулетики

Замесить **пельменное тесто**, раскатать в тонкий пласт, посыпать **красным перцем** и выложить на него тонким слоем свежую, натертую на крупной терке **морковь**. Свернуть в рулет, нарезать на кусочки 5 см. В это время в глубокой сковороде потушить до готовности нарезанное, как на гуляш, **мясо** с мелко нарезанным **луком**. Влить горячий **подсоленный бульон** или **воду**, положить нарезанный кубиками **картофель** (он должен быть ниже уровня воды на 1-1,5 см) и, доведя до кипения, выложить туда рулетики с морковью. Тушить до готовности рулетов. Посыпать измельченной **зеленью**.

Светлана РЮМШИНА, с. Вознесенка Саратовской обл.

Добиться того, чтобы пельменное тесто было очень тонкое и не разрывалось во время приготовления, бывает очень сложно. Многие можете достичь нужного результата. Замешивая тесто, добавляйте в муку не холодную воду, а кипяток (чтобы только рука терпеть могла), и тогда тесто будет эластичным!

Как говорил мой дед, голодными ложатся спать лишь бездельники, которые за день не сумели добыть себе пропитания, да вертопрахи, измученные диетами. Человек основательный перед сном ужинает.

Все потому, что мне за сорок,
И много пройдено дорог.
Что нужен мне творог и творог,
А также творог и творог.

Не помню, кто сказал эти слова, однако поэт был прав. К вечеру подошла пора творожного стола.



Блинчики с картофелем

Для начинки: 4 клубня картофеля, 200 г творога, 4 ст.л. сметаны, 50 г сыра, яйцо, 2 ст.л. сливочного масла, зелень петрушки, соль — по вкусу.

Для теста: 1 ст. пшеничной муки, 1 ст. молока, яйцо, 2 ст.л. растительного масла, соль — по вкусу.

Испечь тонкие блинчики и смазать их сливочным маслом. Картофель отварить, охладить, натереть на крупной терке и смешать с творогом. Добавить яйцо, рубленую зелень, 1 ст.л. растопленного сливочного масла, посолить, перемешать.

Начинку разложить на блинчики и свернуть рулетиками. Уложить в смазанную оставшимся маслом форму, полить сметаной, посыпать тертым сыром и запекать 8-10 мин. в духовке при 200 град.

Надежда АФАНАСЬЕВА, п.Пушкинские Горы Псковской обл.

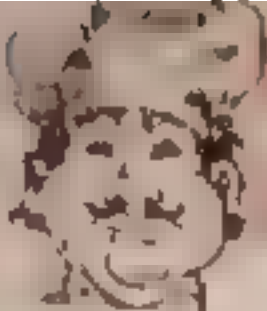
- Во время выпечки блины не будут пригорать, если сковороду предварительно натереть солью.
- Для выпечки тонких блинчиков нужно брать сковороду с толстым дном.

Творожные блинчики

250 г творога, 3 яйца, 1 ст. муки, 3 ст.л. сахара, 2 ст.л. сметаны, сода, соль, растительное масло для фритюра.

Творог протереть через сито, добавить муку, яйца, сметану, соль, соду, сахар и перемешать. Раскатать тесто в пласт толщиной 1 см, вырезать стаканом кружочки и обжарить во фритюре.

Зоя МАКСИМОВА, г. Н. Серги Свердловской обл.



Конечно, к таким блинчикам нужны и напитки соответственные — ароматные, вкусные. Мы с женой любим горячие блинчики с прохладным компотом. А вот если блинчики уже остынут, тогда, наоборот, запиваем чем-нибудь горяченьким.

Однажды в гостях попробовали вкусный, с непривычным ароматом компот. Женщины все пытались угадать, из чего же он сварен. Оказалось, что из бананов! Часто себя, конечно, таким напитком баловать не станешь, но иногда вполне можно. Тем более, что среди читательских рецептов я нашел квас из банановой кожуры. Попробовал приготовить — тоже очень вкусно. Выгодно! Производство-то безотходное получается.

СОВЕТЫ
ПОНЮХАТЬ

Компот банановый

3 л воды, 1 кг бананов, 400 г сахара.

Вскипятить воду, растворить в ней сахар. Добавить нарезанные крупными кусочками очищенные бананы, варить 20 минут. Компот охладить.

СОВЕТЫ
ПОНЮХАТЬ

Компот «Ягодка»

1 кг черноплодной рябины (можно замороженной), 2 л воды, 2 ст. сахара.

Воду соединить с сахаром, довести до кипения и всыпать промытую рябину. Варить 20 мин. Готовый компот накрыть крышкой и настаивать до охлаждения.

Квас

Кожуру от 4 бананов тщательно вымыть, мелко нарезать. В 3-литровую банку сложить кожуру, всыпать 1 ст. сахара, влить 1 ст.л. кефира. Залить прохладной кипяченой водой. Настаивать в тепле 1,5 недели. Если квас будет кисловат, можно разбавить водой.

Перед подачей на стол процедить.

Юлия МЕДВЕДЕВА,
г.Глазов, Удмуртия.

Кисель морковный

250 г моркови, 0,5 ст. сахара, 0,5 ч.л. лимонной кислоты, 1 ст.л. картофельного крахмала.

Из протертой моркови отжать сок, добавить 0,5 л воды, сахар и лимонную кислоту, довести до кипения. Влить предварительно разведенный холодной кипяченой водой крахмал и, помешивая, проварить до загустения.

Людмила КРЫШТОН,
г.Орша.

№ 1, январь 2006 г.

Пряностей существует великое множество, даже названий их всех запомнить невозможно. Я не люблю непроверенную информацию, поэтому решил рассказывать только про те пряности, которые стоят у меня на кухонной полке и которые я активно и эффективно для приготовления блюд использую.



АНИС. Прекрасно растет на обычном огороде. В растущем виде это растение чем-то напоминает укроп. Запах же совершенно другой: легкий, нежный, пряный. В основном применяют его семена, хотя я часто использую зелень. Кладу ее в салат, как и укроп; а семена — в печенье, соусы, варенье, в маринад при консервировании огурцов и помидоров, в некоторые виды супов и овощных блюд.

БАДЬЯН. Это — высушенный плод тропического дерева. Выглядит как деревянистая темно-коричневая звездочка, обычно восьмиконечная. В каждом из «лучей» — семечко. Пахнет очень приятно, сладко и чуть пряно. При нагревании блюд с бадьяном запах усиливается. Добавляю бадьян в пряники и коврижки, в вишневое варенье, в некоторые блюда из птицы.

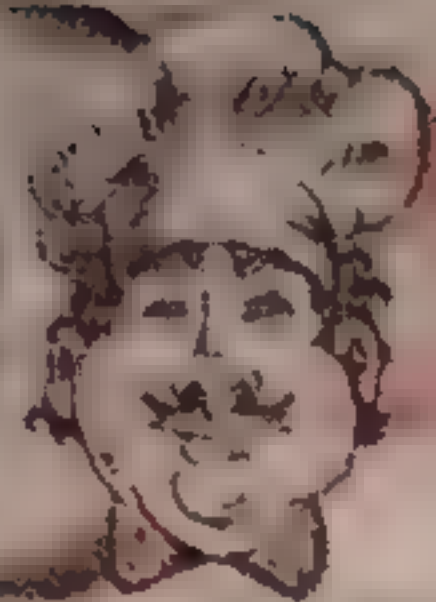


БАЗИЛИК. Ароматное травянистое растение, которое тоже выращиваю на огороде. Свежую зелень измельчаю и добавляю в салаты и овощные блюда. А если зелень высушить и измельчить, то аромат супов, тушеных овощей и мяса, соусов и паштетов станет незабываемым...

БАРБАРИС. Сушеный барбарис в порошке добавляю к блюдам из мяса и птицы в процессе приготовления или перед подачей на стол. Он не только придает приятный кисловатый привкус, но и ускоряет готовность мяса.



Конечно, за один раз обо всех пряностях рассказать невозможно, поэтому информацию буду выдавать дозированно — в каждом номере. Знаю, что вкус у всех разный, поэтому вполне возможно, что какая-то пряность останется моим вниманием обойденной. Если вы захотите поделиться своим опытом «ароматических» экспериментов на кухне, буду очень рад.

**«КУХОНЬКА»**

№1, январь 2006 г.

Шеф-редактор

Татьяна САНЧУК

Тел./факс (8-10-375-222) 32-71-36.

Учредитель
и издательООО «Издательский
дом «Толока»Св-во о регистрации
ПИ № ФС 77-21545
от 15.07.05 г.

214000

г. Смоленск,
ул. Тенишевой, 4«А»

Телефоны

(84812) 64-75-65,
64-75-64.

Т/ф 64-75-47.

sekretar@smolensk.
toloka.comДля писем:214000 г.Смоленск,
главпочтамт, а/я 488.
www.toloka.com

Распространитель

ООО «Толока в России»

Тел. (8-4812) 61-19-90,
61-19-80, 64-75-35.

Цена свободная.

Подписано в печать
17.01.2006 г.Время подписания в
печать — 16.00

Тираж 213500 экз.

отпечатан в ФГУП

Смоленский
полиграфический
комбинат214020 г. Смоленск,
ул. Смольянинова, 1.

Заказ № 13340

Газета набрана и
сверстанав компьютерном
центре «Толоки».

e-mail: nk@toloka.com

Следующий

номер выйдет

21 февраля 2006 г.

ТОСТ ДЛЯ МИХАЛЫЧУ

Муж — конь, жена — лошадка.
Я желаю для порядка,
Чтоб лошадка была гладка,
Чтобы конь был, как огонь!
Чтобы шли в упряжке дружно,
На возу было, что нужно.
Чтоб дорога была длинной,
А упряжка — не ленивой!

Зинаида АСТАНОВИЧ,

г.Новотроицк Оренбургской обл.

Победителю — виват!

Очень рад, что конкурс тостов пришелся вам по вкусу. Сегодняшнего победителя — Зинаиду Астанович — мы выбирали всей семьей, поверьте, это было действительно сложно — все тосты замечательные!

И снова приглашаю всех читателей присоединяться к нашему конкурсу, ведь длиться он будет весь год.

Кстати, я жду писем не только с вашими застольными спичами, но и с рецептами любимых блюд.

Главное — не забывайте сообщать ваши фамилию, имя и отчество полностью, почтовый адрес, паспортные данные: серию и номер, кем и когда выдан, дату рождения, номер страхового свидетельства по пенсионному фонду, адрес прописки.


Напоминаю свой адрес: **214000 г.Смоленск, главпочтамт, а/я 488. «Кухонька», Михалычу.**

ВНИМАНИЕ!

Если вы в предпраздничной новогодней суете не успели оформить подписку на «Кухоньку», рад сообщить, что сделать это можно и сейчас. Во всех отделениях почтовой связи продолжается прием подписки на оставшийся период первого полугодия 2006 года.

А в апреле и мае наших подписчиков ожидают сюрпризы!

Кулинарка



**рецепты
марта**

Салат «Весенний»

8 огурцов, 1 пучок редиса, 1 пучок укропа, 1 зубчик чеснока, 2 ст. ложки сока лайма, соль, черный молотый перец, 150 г майонеза.

Огурцы помыть, разрезать вдоль пополам, удалить семена, тонко нарезать и посолить. Редис помыть, почистить, также тонко нарезать полукружьями, полить соком лайма и поперчить. Добавить толченый чеснок, измельченный укроп, отжатые огурцы, майонез и перемешать.

С праздником, милые женщины!

Великий пост установлен в память о том, как Иисус Христос сорок дней постился в пустыне. А Страстная седмица посвящается воспоминанию последних дней земной жизни, страданий, смерти и погребения Иисуса Христа. Основа поста — борьба с грехом через воздержание от пищи. Именно воздержание, а не изнурение тела, поэтому правила соблюдения постов каждый должен соизмерить со своими силами, со степенью своей подготовки к посту.

Закуска из хлеба и капусты

На 20 г хлеба: 1 кг капусты, 1 крупная луковица, 3 помидора, 3 ст. ложки растительного масла, душистый молотый перец, лимонный сок, соль.

Хлеб размочить в воде. Кочан капусты, удалив кочерыжку, разрезать на 4 части и сварить в подсоленной воде. Остудить, отжать и вместе с размоченным хлебом, луком и помидорами пропустить через мясорубку. Полученную массу заправить растительным маслом, солью, перцем и лимонным соком. Закуску выложить на блюдо и украсить свежими помидорами.

Салат по-гречески

2 огурца, 2 помидора, 2 сладких перца, 10 маслин (без косточек), брынза, растительное масло, соль, зелень.

Подготовленные овощи нарезать крупными кубиками. Брынзу также порезать кубиками. Маслины разрезать пополам поперек. Зелень порвать руками. Все ингредиенты смешать, посолить. Готовый салат заправить маслом и выложить на плоское блюдо.



Постный

Салат

3 — 4 вареные картофелины, 2 вареные моркови, 2 — 3 соленых огурца, 150 — 200 г консервированного зеленого горошка, 50 — 60 г соевого мяса (сухого), соевый майонез, соль, черный молотый перец.

Сухое соевое мясо высыпать в кипящую подсоленную воду, отварить на медленном огне в течение 15 мин и откинуть на дуршлаг. Огурцы, картофель, морковь и мясо нарезать одинаковыми кубиками. Смешать, добавить зеленый горошек. Готовый салат посолить, поперчить и заправить майонезом.

Луково-помидорный Суп

6 крупных луковиц, 6 крупных помидоров, рубленая петрушка и базилик, растительное масло, ломтики обжаренного ржаного хлеба, орегано, чеснок, соль, черный молотый перец.

Вскипятить 1,5 л воды. Положить в кастрюлю крупно нарезанные лук и помидоры, зелень. Посолить, поперчить и влить несколько ложек масла. Суп варить на медленном огне, пока лук не разварится. Гренки натереть чесноком, посыпать петрушкой и базиликом и положить по одной в каждую тарелку. Налить суп и посыпать все орегано.

Голубцы с грибами

1 кочан капусты, 100 г сушеных грибов, 300 г риса, 1 луковица, растительное масло, соль, черный молотый перец.

Рис промыть и сварить. Грибы замочить, отварить и мелко порубить. Лук почистить, нашинковать и пассеровать. Смешать рис, грибы, лук. Посолить и поперчить. Полученный фарш завернуть в предварительно бланшированные капустные листья. Голубцы слегка обжарить, а затем сложить в кастрюлю, залить грибным бульоном и потушить.

Картофельный суп

300 г квашеной капусты, 300 г картофеля, 100 г пшена, 50 г репчатого лука, 1 – 2 помидора, растительное масло, чеснок, зелень, соль, душистый перец.

Картофель почистить, нарезать и сварить вместе с пшеном. Квашеную капусту промыть, при необходимости мелко порубить и добавить в кастрюлю. Нашинкованный лук пассеровать вместе с нарезанными помидорами. Добавить пассеровку в суп и варить до готовности. Заправить солью, перцем, толченым чесноком и рубленой зеленью.

Плов

На 2 стакана риса: 4 стакана воды, 2 больших моркови, 2 большие луковицы, 1/4 стакана растительного масла, зелень сельдерея, орегано, 3 – 4 зубчика чеснока.

Нарезанный кольцами лук пассеровать в течение 3 мин. Добавить нарезанную соломкой морковь. Влить 4 стакана холодной воды, довести до кипения и кипятить 3 мин. Посолить и всыпать промытую крупу. Варить на сильном огне без крышки пока не выкипит вода с поверхности. Затем огонь уменьшить, накрыть крышкой и довести до готовности в течение 3 – 5 мин. Добавить измельченные чеснок и зелень.

Гречка

с овощами

1 стакан гречневой крупы, 3 моркови, 1 свекла, 3 ст. ложки зеленого горошка, 3 помидора, 1 стакан измельченной капусты, кольраби, зелень петрушки, сельдерея и пастернака, соль.

Очищенные морковь и свеклу натереть на крупной терке. Помидоры нарезать кусочками. Гречневую крупу перебрать и помыть. На дно кастрюли уложить слоями: свеклу, треть гречки, морковь, половину оставшейся гречки, кольраби, оставшуюся крупу, помидоры с зеленым горошком. Залить все горячей подсоленной водой, довести до кипения. Варить кашу 6 – 8 мин и настаивать при закрытой крышке 10 – 25 мин. Подавая к столу, посыпать зеленью петрушки, сельдерея и пастернака.

Что в рот, то спасибо**Яйцо****С сельдью**

10 яиц, 250 г майонеза, 120 г репчатого лука, 200 г свежих яблок, 50 г зелени, 500 г сельди, 100 г сметаны.

Яйца отварить, почистить и разрезать пополам. Сельдь разделать на филе и нарезать ломтиками шириной 3 – 4 см. Яйца выложить на блюдо желтками вверх. На каждое положить ломтик сельди, на сельдь – нарезанные кубиками и смешанные со сметаной яблоко и лук. Полить все майонезом и оформить зеленью.

Яйца под соусом

2 яйца, 3 красных сладких перца, 2 ст. ложки майонеза, 1 ч. ложка уксуса, соль.

Вскипятить подсоленную и подкисленную уксусом воду и осторожно выпустить туда яйца. Довести их до готовности, слить через шумовку и выложить на тарелку. Перец подпечь в духовке, очистить его от кожицы и мелко нарезать. Добавить майонез и залить полученным соусом яйца.

**Печеночный паштет**

150 г говяжьей печени, 20 г репчатого лука, 1 яйцо, 30 г моркови, 30 г сала, сливочное масло, молоко, мясной бульон, соль, специи.

Мелко нашинкованные лук и морковь обжарить со шпиком до готовности. Добавить нарезанную кусочками печень, специи и все вместе пожарить. Смесь дважды пропустить через мясорубку с частой решеткой. Затем массу тщательно вымесить с маслом, молоком и бульоном до густой консистенции. Готовый паштет украсить вареным яйцом.

Совет: Вместо сливочного масла можно использовать птичий жир.

**Сельдь с луком**

150 – 200 г филе соленой сельди, 1 – 2 луковицы, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка томатного пюре, 1 ч. ложка сахара, соль, черный молотый перец.

Лук почистить, нарезать ломтиками и обжарить до мягкости. Добавить томатную пасту и жарить, пока масло не окрасится в оранжевый цвет. Положить сахар, соль, перец и охладить. Филе сельди выложить на блюдо, а на него – слой обжаренного лука.

... С морской капустой

5 картофелин, 1 луковица, 2 сваренных вкрутую яйца, 120 г салата из морской капусты, 4 ст. ложки майонеза, зелень, соль, черный молотый перец.

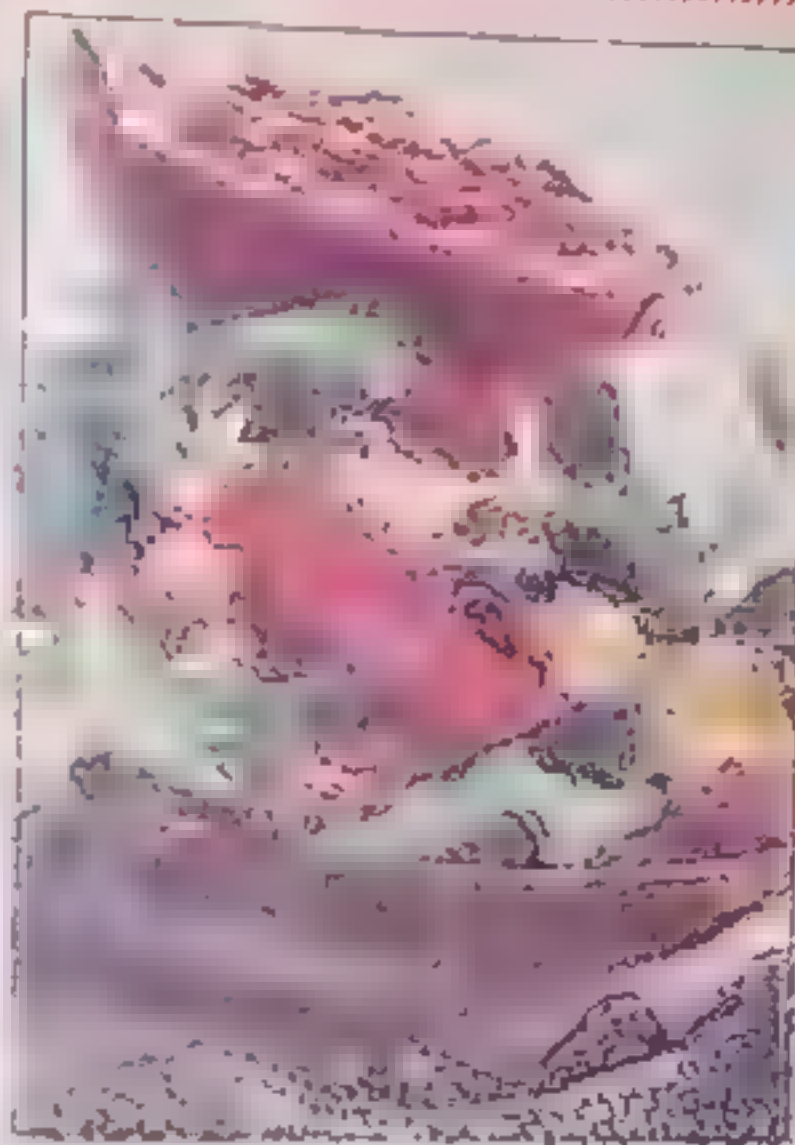
Картофель помыть, отварить в мундире, почистить и нарезать ломтиками. Лук, вареные яйца и зелень измельчить. Все смешать с морской капустой. Заправить салат солью, перцем и майонезом.

Винегрет

С сельдью

300 г соленой сельди, 4 вареных картофелины, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка горчицы, черный молотый перец, 1 ч. ложка уксуса, зелень.

Картофель нарезать тонкими ломтиками. Селедку почистить и мелко нарезать. Лук мелко нашинковать. Картофель, селедку и лук смешать, заправить маслом, смешанным с горчицей, перцем и уксусом. Готовый винегрет посыпать измельченной зеленью.



Лук почистить, нарезать кольцами, ошпарить кипятком и 15 мин мариновать в смеси уксуса, сахара и воды. Яблоки помыть, почистить и нашинковать. Яйца очистить и порубить. Салат уложить в салатницу слоями: лук, майонез, яйцо, майонез, яблоки, майонез (пока не закончатся продукты). Готовый салат посыпать тертым сыром и рубленой зеленью укропа.

... Из

репчатого лука
с сыром

2 – 3 луковицы, 4 – 5 яблок, 4 сваренных вкрутую яйца, 100 г сыра, майонез, укроп, уксус, сахар, вода.

Лук почистить, нарезать кольцами, ошпарить кипятком и 15 мин

... С мочеными яблоками

2 моченых яблока, 2 куса черного хлеба (без корки), 2 зубчика чеснока, 4 стебля зеленого лука, 1 киви, 2 ст. ложки яблочного рассола, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Чеснок почистить, измельчить и пожарить 30 с. Добавить нарезанный кубиками хлеб и обжарить его до золотистой корочки. Яблоки почистить от семян и порезать тонкими дольками. Так же нарезать и киви. Вымытый лук нашинковать наискосок. Все продукты смешать. Яблочный рассол смешать с 1 ст. ложкой масла, сахаром и солью и слегка взбить. Залить полученной смесью готовый салат.

Грибной

с творогом

300 г грибов, 100 г творога, 1 ст. ложка молока, 1 луковица, зелень, соль.

Грибы отварить и порубить. Творог протереть через мясорубку и смешать с молоком и измельченным луком. Соединить грибы и творог, посолить и перемешать. Готовый салат украсить зеленью.

Салат с сельдереем

600 г куриного филе, 250 г корня сельдерея, 250 г соленых огурцов, 300 г черного хлеба, майонез, растительное масло, соль.

Куриное филе залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, посолить и отварить в течение 20 мин. Охлажденное филе и соленые огурцы нарезать соломкой. Очищенный сельдерей также нарезать соломкой, сложить в дуршлаг и на 3 мин опустить в кипящую воду. Хлеб нарезать брусочками и обжарить. Сельдерей, огурцы и куриное филе смешать, заправить майонезом и подать готовый салат с обжаренным хлебом.

Рыба с помидорами

300 – 400 г филе трески, 2 помидора, 1 луковица, 3 яйца, 1 стакан молока, сыр, растительное масло, соль, черный молотый перец.

Обработанную рыбу нарезать крупными кусками и выложить в смазанную маслом форму. Сверху – нарезанный лук. Залить все смесью яйца и молока, посолить, поперчить и поставить в разогретую духовку (до «схватывания» омлета). Выложить на рыбу нарезанные кружочками помидоры, посыпать тертым сыром и на 15 – 20 мин опять поставить в духовку.

Салат «Червовая дама»

200 г свеклы, 300 г краснокочанной капусты, 100 г очищенных грецких орехов, 1 ч. ложка молотого кориандра, 50 мл растительного масла, соль.

Свеклу почистить, нарезать тонкой соломкой спассеровать и охладить. Капусту нашинковать, посолить и помять. Орехи измельчить. Смешать капусту, свеклу, орехи, кориандр и по желанию заправить салат маслом.

Куриные окорочка с чесноком

4 окорочка, 2 луковицы, 800 г картофеля, 1 лимон, 2 зубчика чеснока, 2 ч. ложки горчицы, 1/2 пучка тимьяна, растительное масло, соль, черный молотый перец.

Лук почистить и нашинковать. Чеснок почистить и нарезать тонкими кружочками. Очищенный картофель порезать небольшими ломтиками. Куриные окорочка помыть, обсушить, разделить на голень и бедро и на шпажки половинкой чеснока. Подготовленные окорочка смазать растительным маслом, посолить, поперчить и на 15 мин поставить в разогретую духовку. Лимон обдать кипятком, разрезать пополам, из одной половинки отжать сок, а вторую нарезать ломтиками. Растительное масло смешать с лимонным соком, горчицей, добавить листики тимьяна, соль и перец. Соединить полученный маринад, картофель, лук, ломтики лимона и оставшийся чеснок. Перемешать, выложить на противень с курицей и запечь до румяной корочки.



Свиные шницели с гарниром

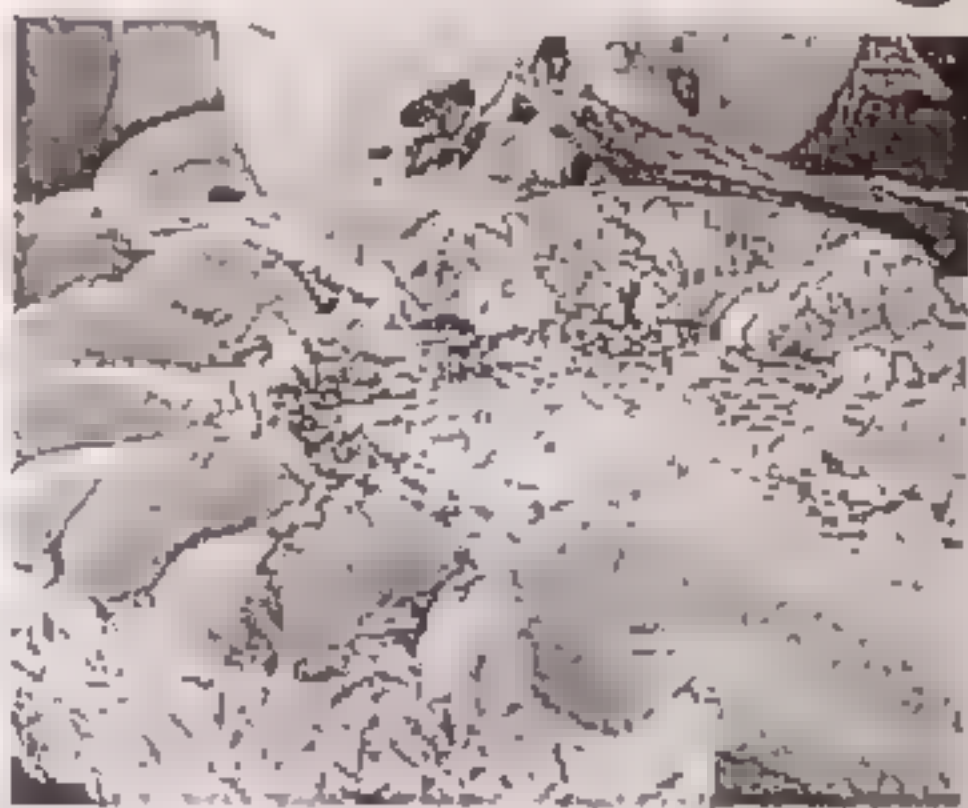
4 свиных шницеля (по 125 г), 1 банка консервированных ананасов, 2 стебля лука-порея, 1 стручок острого перца, 2 ст. ложки муки, 2 яйца, 4 ст. ложки кокосовой стружки, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки топленого масла, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ч. ложки жженого сахара, 3 ст. ложки лимонного сока, соль, черный молотый перец.

Подготовленное мясо обвалять в муке. Панировочные сухари смешать с кокосовой стружкой. Яйца взбить с солью и перцем. Шницели обмакнуть в яйцо, обвалять в панировке и обжарить на разогретом масле. Ананасы сцедить и мелко нарезать. Лук-порей помыть и нарезать колечками. Перец помыть, удалить семена и измельчить. Ананасы обжарить на растительном масле, добавить лук, перец, сахар и жарить все 5 мин. Заправить солью и лимонным соком. Шницели и гарнир разложить по порционным тарелкам.

Грибные оладьи

600 г шампиньонов, 1 яйцо, 75 г сыра, кусок черствого пшеничного хлеба, 1 зубчик чеснока, 1 пучок петрушки, 1 желток, растительное масло, соль, черный молотый перец.

Грибы помыть и мелко нарезать. С батона срезать корку и замочить его в воде. Очищенный чеснок измельчить. Петрушку помыть и порубить. Сыр натереть на мелкой терке. Смешать грибы, отжатый батон, петрушку, чеснок, сыр, яйцо, желток, соль, перец. Оладьи выкладывать столовой ложкой на сковороду с разогретым маслом и жарить по 4 мин с каждой стороны.



Торт «Овация»

480 г консервированных абрикосов, 250 г сухарей, 150 г сливочного масла, 250 мл апельсинового сока, 6 г желатина, 25 г шоколада, 20 г рубленого миндаля.

Крем: 500 г йогурта, 400 мл сливок, 16 г желатина, 2 ст. ложки лимонного сока, сок 1 апельсина, 50 г сахара.

Желатин для крема замочить в холодной воде. Сухари натереть на мелкой терке и хорошенько смешать с размягченным маслом. Полученную массу равным слоем выложить в разъемную форму, застеленную бумагой для выпечки. Сверху положить половинки абрикосов. Замоченный желатин растворить в разогретом с лимонным соком и сахаром апельсиновом соке. Смешать с йогуртом и добавить взбитые сливки. Полученный крем выложить в форму, разровнять и поставить все в холодильник застывать. 6 г желатина замочить в холодной воде на 5 мин, а затем растворить в разогретом апельсиновом соке. Полученное желе вылить на торт и еще раз поставить его в холодильник. Готовый торт освободить от бортика и бумаги, полить растопленным шоколадом (не горячим) и посыпать орехами.

Щи из свежей капусты

1/2 кочана капусты, 3 – 4 картофелины, 4 – 5 ст. ложек растительного масла, 2 ст. ложки муки, соль, вода.

Заправка: 1 яйцо, 4 ст. ложки кислого молока, 50 г сыра, зелень.

Капусту мелко нашинковать. Очищенный картофель нарезать брусочками. Капусту и картофель залить 7 – 8 стаканами подсоленной воды и варить до готовности. Добавить спассерованную на масле муку и поварить еще 5 – 6 мин. Щи заправить яйцом, взбитым с кислым молоком, и посыпать тертым сыром и измельченной зеленью.



Томатный суп-пюре

800 г очищенных помидоров, 25 г сахара, 80 г консервированной кукурузы, 50 г сыра, 25 г зелени петрушки, 20 мл растительного масла, 20 г муки, соль, черный молотый перец.

Сыр нарезать кусочками. Помидоры размять в пюре и смешать с растопленным на сковороде сахаром. Муку растереть с разогретым маслом. Помидорную массу закипятить. Добавить оставшиеся ингредиенты. Суп прогреть и посыпать рубленой зеленью.

Суп из цыпленка

300 г цыпленка, 50 г очищенного арахиса, сметаны, соль, черный молотый перец.

Цыпленка отварить в подсоленной воде. Вынуть бульона, отделить мясо и порубить его. Добавить сметану и протереть смесь через сито, постепенно добавляя кипящий бульон. Суп довести до кипения, положить обжаренный измельченный арахис. Поварить суп еще немного и подать, посыпав перцем.

Суп по-китайски

500 г говядины, 100 г китайской капусты, 1 морковь, 2 луковицы, 1 сладкий перец, 5 зубчиков чеснока, по 1 пучку кинзы и петрушки, 1 ч. ложка молотого кориандра, 3 горошины черного перца, соль, красный молотый перец.

Подготовленное нарезанное кусками мясо положить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения и снять пену. Очищенные морковь и 1 луковицу крупно нарезать, подпечь на сухой сковороде и положить в кастрюлю с мясом. Добавить перец, соль и варить 2,5 ч. Оставшуюся луковицу нарезать полукольцами. Сладкий перец очистить от семян и порезать соломкой. Зелень порубить. Капусту нашинковать. Чеснок нарезать тонкими пластинами. Мясо вынуть из бульона и расщепить на волокна. Все ингредиенты сложить в отдельные миски. Бульон процедить, смешать с кориандром и красным перцем. Подать к столу вместе с мясом, овощами и зеленью, чтобы каждый сам по своему вкусу комбинировал ингредиенты супа.

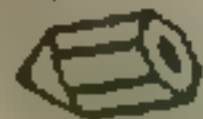


Сладкий суп

500 мл воды, 1 л некипяченого яблочного сока, 2 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 100 г сахара, корица, цедра 1 лимона и 1 апельсина.

Масло растопить в кастрюле. Добавить муку и прогреть ее. Влить воду, положить сахар, специи и проварить 4 – 5 мин. Влить сок и довести до кипения. Белки взбить до добавив немного сахара. Порциями (столовой ложкой) опустить взбитый белок в горячий суп и прогреть. Затем ввести желтки и снять суп с огня.

Совет: Этот суп будет вкусным как горячий, так и холодный.



Щи из свежей капусты

1/2 кочана капусты, 3 – 4 картофелины, 4 – 5 ст. ложек растительного масла, 2 ст. ложки муки, соль, вода.

Заправка: 1 яйцо, 4 ст. ложки кислого молока, 50 г сыра, зелень.

Капусту мелко нашинковать. Очищенный картофель нарезать брусочками. Капусту и картофель залить 7 – 8 стаканами подсоленной воды и варить до готовности. Добавить спассерованную на масле муку и поварить еще 5 – 6 мин. Щи заправить яйцом, взбитым с кислым молоком, и посыпать тертым сыром и измельченной зеленью.



Томатный суп-пюре

800 г очищенных помидоров, 25 г сахара, 80 г консервированной кукурузы, 50 г сыра, 25 г зелени петрушки, 20 мл растительного масла, 20 г муки, соль, черный молотый перец.

Сыр нарезать кусочками. Помидоры размять в пюре и смешать с растопленным на сковороде сахаром. Муку растереть с разогретым маслом. Помидорную массу закипятить. Добавить оставшиеся ингредиенты. Суп прогреть и посыпать рубленой зеленью.

Суп из цыпленка

300 г цыпленка, 50 г очищенного арахиса, 20 г сметаны, соль, черный молотый перец.

Цыпленка отварить в подсоленной воде. Вынуть из бульона, разделить мясо и порубить его. Добавить сметану и протереть смесь через сито, постепенно добавляя куриный бульон. Суп довести до кипения, положить обжаренный измельченный арахис. Поварить суп еще немного и подать, посыпав перцем.

Суп по-китайски

500 г говядины, 100 г китайской капусты, 1 морковь, 2 луковицы, 1 сладкий перец, 5 зубчиков чеснока, по 1 пучку кинзы и петрушки, 1 ч. ложка молотого кориандра, 3 горошины черного перца, соль, красный молотый перец.

Подготовленное нарезанное кусками мясо положить в кастрюлю, залить водой, довести до кипения и снять пену. Очищенные морковь и 1 луковицу крупно нарезать, подпечь на сухой сковороде и положить в кастрюлю с мясом. Добавить перец, соль и варить 2,5 ч. Оставшуюся луковицу нарезать полукольцами. Сладкий перец очистить от семян и порезать соломкой. Зелень порубить. Капусту нашинковать. Чеснок нарезать тонкими пластинами. Мясо вынуть из бульона и расщепить на волокна. Все ингредиенты сложить в отдельные миски. Бульон процедить, смешать с кориандром и красным перцем. Подать к столу вместе с мясом, овощами и зеленью, чтобы каждый сам по своему вкусу комбинировал ингредиенты супа.

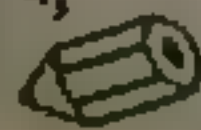


Сладкий суп

500 мл воды, 1 л нектара, 2 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 100 г сахара, корица, цедра 1 лимона и 1 апельсина.

Масло растопить в кастрюле. Добавить муку и прогреть ее. Влить воду, положить сахар, специи и проварить 4 – 5 мин. Влить сок и довести до кипения. Белки взбить, добавив немного сахара. Порциями (столовой ложкой) опустить взбитый белок в горячий суп и прогреть. Затем ввести желтки и снять суп с огня.

Совет: Этот суп будет вкусным как горячий, так и холодный.



Хлебный суп

50 г сухой хлебной корки,
20 г свиного жира, 1 яйцо,
40 г репчатого лука, 10 г
петрушки, красный моло-
тый перец, соль.

Сухие хлебные корки обжа-
рить в жире с нарубленной пет-
рушкой и мелко нарезанным
луком. Добавить воду, соль,
красный перец и довести до
кипения. Непрерывно помешива-
вая, влить в суп взбитое сырое
яйцо.

хиса, 20 г

Вынуть из
сметану
ливая кури-
е обжарен-
немного и



Суп

и, 1 л не кис-
ного сока,
ст. ложки
о масла,
муки, 100 г
ица, цедра
1 апельси-

опить в кас-
ить муку и
Влить воду,
ар, специи
4 - 5 мин.
довести до
к взбить,
ного саха-
столовой
и взбитый
й суп и про-
вести желт-
огня.

то будет

рачий,



2 свеклы, 1 кочан капусты, 1 репа,
1 морковь, 2 луковицы, 6 карто-
фелин, 6 стаканов хлебного кваса,
1/2 стакана сметаны, 3 ст. ложки
растительного масла, 100 г суше-
ных белых грибов, лавровый лист,
укроп, зелень петрушки, соль.

«Ушки»: 1,5 стакана муки, 1/2 ста-
кана воды, 2 яйца, 1 ч. ложка соли.

Свеклу почистить, нашинковать и
обжарить в масле. Капусту, репу, морковь
и 1 луковицу нарезать, залить хлебным
квасом, посолить и отварить. Добавить
лавровый лист, картофель и прокипятите.
Затем положить обжаренную свеклу, сме-
тану, масло. Грибы отварить, нашинко-
вать и смешать с измельченным и обжа-
ренным в масле луком. Грибной бульон
процедить и добавить в борщ. Из муки,
воды, яиц и соли замесить тесто. Тонко
его раскатать,
немного подсу-
шить и нарезать
кружками. На
каждый кружок
положить по 1 ч.
ложке грибного
фарша, защи-
пать и отва-
рить в борще.
Готовый борщ
подогреть, не
доводя до кипе-
ния, и посыпать
рубленой зеле-
нью.



Гороховый суп с томатным пюре

150 г сушеного гороха, 1,5 ста-
кана сливок или молока, 1/2
стакана томатной пасты или
томатного сока, 40 г сливочно-
го масла, укроп, соль.

Горох замочить, а затем отва-
рить. Добавить сливки, смешанные
с томатной пастой, солью и маслом.
Суп прогреть, но не доводить до
кипения. Готовый суп посыпать руб-
леной зеленью.

Грибной бульон с фрикадельками

100 г суше-
ных белых гри-
бов, 1 луковица,
125 г сливочно-
го масла, 100 г
хлебных крошек,
1 стакан сли-
вок или молока,
1 стакан муки, 1
стакан воды, 6
яиц, соль.

Грибы отварить в
подсоленной воде,
измельчить, а отвар
процедить. Хлебные
крошки подрумя-
нить в масле, залить
сливками и протер-
еть через сито. Воду
вскипятить с маслом,
добавить муку, хлеб-
ные крошки в слив-
ках, яйца, грибы и
соль. Все тщатель-
но перемешать. Из
полученной массы
слепить фрикадельки
и отварить их в гриб-
ном бульоне. Перед
окончанием варки
добавить пассеро-
ванный измельчен-
ный лук.

Баранина**с черносливом**

600 г баранины, 2 ст. ложки жира, 1 стакан чернослива, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка 3%-ного уксуса, 2 луковицы, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ч. ложка муки, 1 ч. ложка корицы, 1 ч. ложка гвоздики, мясной бульон.

Баранину нарезать небольшими кусками, выложить на сковороду с разогретым жиром, посолить и обжарить. Затем переложить в порционные горшочки, добавить шинкованный лук и томатную пасту. Все залить небольшим количеством бульона и тушить в духовке 20 – 30 мин. Затем добавить промытый чернослив, пассерованную муку и довести до готовности. За 10 – 15 мин до готовности добавить уксус, пряности и сахар.

Галушки

300 г муки, 400 мл воды, 1 яйцо, соль, 30 г свиного жира.

Из муки, воды, яиц и соли замесить некрутое тесто. Разделить его с помощью двух ложек на галушки. Опустить их в кипящую подсоленную воду и отварить. Готовые галушки прогреть на сковороде с небольшим количеством жира.

Баранина с гарниром

450 г отварной баранины, 400 г стручковой фасоли, 30 г топленого масла, 80 г репчатого лука, 2 яйца, мясной бульон, соль, черный молотый перец, зелень петрушки.

Баранину нарезать на куски и сложить в кастрюлю. Добавить мелко нарезанный и обжаренный репчатый лук. Влить немного бульона и тушить 15 – 20 мин под закрытой крышкой. Отдельно припустить в бульоне крупно нарезан-



ные стручки фасоли и откинуть их на дуршлаг. Мясо выложить в порционную посуду, обложить отварной фасолью, посыпать все солью и перцем. Залить взбитыми яйцами и поставить на 3 – 5 мин в разогретую духовку. Готовую баранину посыпать измельченной зеленью петрушки.

Макароны с луком

300 г макаронный изделий, 3 красные луковицы, 150 г копченой грудинки, 2 ч. ложки винного уксуса, 150 г тертого сыра, 1/4 ч. ложки тмина, 1 ст. ложка сливочного масла, соль, черный молотый перец.

Макароны отварить в подсоленной воде. Очищенный лук нарезать тонкими кольцами, грудинку – полосками. Грудинку обжарить до румяной корочки в разогретом масле. В той же сковороде обжарить лук. Добавить соль, перец, тмин и уксус. В смазанную жиром форму выложить слоями макароны, лук, грудинку и тертый сыр. Запекать все 10 мин.

Глазунья**со сметаной**

2 яйца, 8 г сливочного масла, 25 г сметаны, соль.

Сливочное масло растопить в сковороде. Выпустить туда яйца и, посолив, поджарить их до готовности. Затем залить яйца сметаной и довести до готовности в духовке.

Мясная запеканка

800 г мясного фарша, 1 вилок цветной капусты, 1 морковь, 1 луковица, 1 красный сладкий перец, 300 г пшеничного хлеба, 250 мл молока, 1 пучок тимьяна, соль, черный молотый перец.

С батона срезать корку и замочить его в молоке. Затем отжать и смешать с фаршем. Тимьян помыть и нарубить. Очищенные лук, морковь и перец нарезать кубиками и спассеровать в течение 4 мин. Фарш смешать с пассеровкой, тимьяном, солью и перцем. Цветную капусту разобрать на соцветия, в течение 3 мин отварить в подсоленной воде, выложить в дуршлаг и обдать холодной водой. Часть фарша выложить в глубокую форму, смазанную маслом. Аккуратно «утопить» в нем соцветия капусты и выложить сверху оставшийся фарш. Разровнять, смазать маслом и на 45 мин поставить в разогретую духовку.



Семга

С клюквой

200 г филе семги, 100 г клюквы, 0,5 г лимонной кислоты, 20 г маслин, 50 мл сока маслин, растительное масло, соль, черный молотый перец.

Рыбное филе нарезать брусочками и обжарить на сковороде, посолив и поперчив. Отдельно обжарить клюкву, добавив сок маслин и лимонную кислоту. Выложить семгу в тарелку, добавить клюкву и украсить готовое блюдо маслинами.

Шницели из индейки

4 шницеля из индейки (по 180 г), 4 веточки шалфея, 100 г панировочных сухарей, 1 зубчик чеснока, 125 мл овощного бульона, 125 мл сливок, растительное масло, молотый кайенский перец, соль, черный молотый перец.

Шницели посыпать солью и перцами. Листики шалфея вымыть, обсушить и измельчить. 2/3 шалфея смешать с панировочными сухарями и обвалять в них шницели. Подготовленные шницели обжарить в разогретом масле по 4 мин с каждой стороны. В оставшемся после мяса масле подрумянить нарезанный кружочками чеснок. Добавить бульон и сливки. Помешивая, выпарить часть жидкости и заправить солью, перцем и шалфеем. Готовые шницели полить полученным соусом.

Грибы со сметаной

Количество ингредиентов произвольное.

Грибы (шампиньоны, вешенки) порезать и тушить в сковороде, добавив рубленый лук, соль и перец (молотый и горошек). За 10 мин до готовности добавить часть сметаны и за 5 мин положить оставшуюся. Готовое блюдо посыпать измельченной зеленью.

Совет: По этому рецепту можно приготовить еще одно блюдо, если заменить грибы мелко нарезанным куриным филе.



Хлеб

750 г муки, 1 пакетик сухих дрожжей, 350 мл теплой воды, растительное масло, соль.

Просеянную муку смешать с дрожжами и солью. Влить воду и перемешать (при необходимости добавить еще немного воды). Тесто выложить на присыпанный мукой стол и хорошо вымесить. Положить в смазанную растительным маслом посуду, накрыть и оставить на 1 ч в теплом месте. Снова выложить на стол, помесить, переложить в посуду, подпылить мукой и оставить еще на 1 ч. Из теста сформовать круглый хлеб, выложить его на присыпанный мукой противень и поставить в разогретую духовку. Выпекать 10 мин при сильном нагреве и еще 20 мин при температуре 220 градусов.



Гречневик

1 стакан гречневой крупы, 2 стакана воды, 2 ст. ложки сахара, 400 г творога, 3 яйца, растительное масло, соль.

Гречку сварить в чуть подсоленной воде. Яйца растереть с сахаром. Творог протереть через сито и смешать с яичной массой. Соединить гречку и творожно-яичную массу и выложить в смазанную маслом форму. Выпекать гречневик в духовке 30 мин.

Апельсиновый кекс

200 г муки, 1 апельсин, 200 г сахара, 3 яйца, 150 г сливочного масла, 2 ч. ложки разрыхлителя, ванильный сахар.

Апельсин помыть и натереть цедру, затем разрезать пополам и выжать сок. Яйца растереть с сахаром. Добавить муку, разрыхлитель, ванильный сахар, апельсиновый сок и цедру, размягченное сливочное масло. Тесто вымесить, выложить в смазанную форму и поставить в духовку на 12 мин.

Пирожки с солеными огурцами

Тесто: 2 стакана муки, 3/4 стакана молока, 1/2 ст. ложки сухих дрожжей, 75 г сливочного масла, 2 яйца, 2 ст. ложки сахара, соль, 1 яйцо (смазка).

Начинка: 3 соленых огурца, 1 – 2 луковицы, растительное масло.

Муку смешать с солью и просеять. Молоко разогреть и растворить в нем дрожжи. Добавить сахар и половину муки. Перемешать, накрыть и оставить на 1,5 – 2 ч. Добавить яйца, размягченное масло и оставшуюся муку. Вымесить гладкое и эластичное тесто, накрыть его и оставить еще на 1,5 – 2 ч. Подошедшее тесто еще раз вымесить, скатать в колбаску и разрезать на 14 – 16 частей. Каждую раскатать в лепешку, положить на середину начинку и защипать края теста. Пирожки выложить на смазанный маслом противень, оставить на 15 мин, смазать яйцом и выпекать в разогретой духовке 30 мин.

Начинка. Лук почистить, мелко нарезать и спассеровать на растительном масле (3 мин). Добавить натертые на крупной терке огурцы и тушить, пока не выпарится вся жидкость (8 – 10 мин). Готовую начинку остудить.

Творожное суфле

800 г творога,
2 стакана сметаны,
3 ст. ложки
муки, 3/4 стака-
на сахара, цедра
1 лимона, 9 яиц.

Сметану прокипятить с мукой, непрерывно помешивая. Охладить, добавить сахар, измельченную лимонную цедру, желтки, протертый творог и взбитые белки. Массу тщательно перемешать и выложить в смазанное маслом и посыпанное мукой глубокое блюдо. Запечь суфле в духовке.

Совет: К столу этот десерт подайте с вареньем или взбитыми сливками.

**Суфле «Седьмое небо»**

4 банана, 2 яичных белка, 4 ч. ложки сахара, 1 ч. ложка сахарной пудры, 3 ч. ложки лимонного сока, 1 ч. ложка сливочного масла.

Бананы очистить и размять вилкой. Желтки взбить, добавив немного лимонного сока. Бананы смешать с сахаром, оставшимся лимонным соком и половиной белковой массы. Перемешать и выложить в смазанную маслом форму. Украсить оставшимся взбитым белком и запечь до образования румяной корочки. Готовое горячее суфле посыпать сахарной пудрой.

«Площадь»

4 консервированных персика, 500 г пломбира, 8 ломтиков готового бисквита, 250 г кураги, сахар.

Курагу помыть, замочить и отварить (в той же воде). Протереть через сито вместе с отваром, добавить сахар, довести до кипения и охладить. На ломтики бисквита выложить пломбир, сверху – половинки персика. Готовый десерт полить подготовленным соусом.

Киви в желе

4 киви, 1 стакан жирных сливок, 250 мл белого сухого вина, 20 г желатина, сок 1/2 лимона, 5 ст. ложек сахара, кокосовая стружка.

Желатин замочить в 200 мл холодной воды. Затем распустить на слабом огне (не доводя до кипения). Смешать вино, лимонный сок и сахар, смесь вскипятить и охладить. Соединить желатиновую и винную массы. Киви почистить, нарезать и выложить в формочки. Залить половиной желе и поставить на 10 мин в холодильник. Добавить оставшееся желе и оставить на 3 ч. Готовое желе украсить взбитыми сливками и посыпать кокосовой стружкой.

Мусс «Розовые мечты»

3 ст. ложки клюквы, 2 яичных белка, 1/2 стакана манной крупы, 3 ст. ложки сахара.

Ягоды помыть, обсушить и протереть через сито. Сок слить в отдельную посуду. Выжимки залить 2 стаканами холодной воды, довести до кипения, всыпать сахар и варить 5 мин. Процедить, закипятить и всыпать манную крупу. Готовую кашу смешать с клюквенным соком и, взбивая, аккуратно ввести взбитые белки. Разложить мусс по формочкам и поставить на 1 ч в холодильник.

ВНИМАНИЕ!

Мы ждем Ваши письма с любимыми «фирменными» рецептами на наш конкурс. И, возможно, именно Вы станете победителем!

Фасоль по-белорусски

2 стакана сушеной фасоли, 1 стакан перловой крупы, 3 моркови, 3 луковицы, 3 – 4 ст. ложки томатной пасты, 1/2 ч. ложки красного молотого перца, растительное масло, соль.

Замоченную фасоль отварить до готовности. За время варки дважды слить воду и залить чистой. Перловку отварить до готовности в подсоленной воде, дважды или трижды меняя воду. Морковь отварить, нарезать и обжарить вместе с измельченным луком. Добавить перловку, томатную пасту, перец и перемешать. Фасоль сцедить, оставив немного бульона, добавить обжаренную массу и потушить все 2 – 3 мин.

Совет: Вместо фасоли можно использовать бобы.



Голубцы

1 кочан капусты, 1 стакан перло-

вой крупы, 3 моркови, 2 – 3 луковицы, растительное масло, томатный соус, соль.

Капусту отварить и разобрать на листья, срезав уплотнения. Перловую крупу сварить в подсоленной воде до готовности, 2 – 3 раза меняя воду. Очищенные морковь и лук измельчить и спассеровать. Смешать кашу с пассеровкой и завернуть полученный фарш в капустные листья. Голубцы обжарить на растительном масле, сложить в утятницу, залить томатным соусом и потушить.

В. П. Косепкова,
г. Кричев

Весенняя окрошка

3 свежих огурца, 10 редисок, 1 яблоко, 3 ст. ложки нарезанного зеленого лука, 1 ст. ложка измельченного укропа, 1/2 ч. ложки горчицы, 1,5 л кефира, соль.

Подготовленные яблоко, огурцы и редис нашинковать соломкой и посолить. Добавить горчицу,

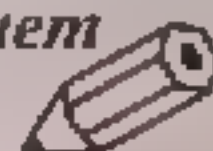
зеленый лук и укроп. Залить все холодным кефиром.

Салат «Новинка»

200 г отварного филе курицы, 200 г отварных кальмаров, 1 яблоко, 1 отварная морковь, 2 – 3 огурца (свежих, маринованных или соленых), майонез.

Куриное филе и кальмаров нарезать кубиками. Добавить измельченные яблоко и огурцы. Готовый салат заправить майонезом.

Совет: Очищенного кальмара отваривать нужно не более 3 – 4 мин, иначе он станет жестким.



Рыба

«Золотое дно»

500 г рыбного филе, 1 луковица, 1/2 лимона, 50 г консервированной кукурузы, 100 г сыра, 1/2 стакана майонеза или сметаны, мука, растительное масло, соль.

Подготовленное филе обвалить в муке, посолить и обжарить на растительном масле. Сложить в смазанную маслом форму, сверху выложить кольца лука. Сбрызнуть все лимонным соком,

посыпать кукурузой, залить майонезом. Посыпать тертым сыром и запечь в духовке в течение 15 – 20 мин.

«Мои пельмени»

Количество ингредиентов произвольное.

Из муки, соли, яйца и воды замесить тесто. Тонко его раскатать, формочкой вырезать кружочки. На каждый кружочек теста положить фарш, защипать края и отварить пельмени до готовности.

Фарш. Куриное филе пропустить через мясорубку, смешать с тертым сыром, рубленым чесноком и солью.

Наталья Быстримович,
пос. Энергетиков
Минской обл.

Соленая скумбрия

1 кг филе скумбрии, 3 ст. ложки соли, 3 ст. ложки сахара, черный молотый перец, лавровый лист, кориандр.

Рыбное филе (с кожей) натереть специями и на 3 дня положить под гнет.

Мойва пряного посола

Мойва.

Маринад: 1 л воды, 4 ст. ложки

соли, 1 ст. ложка сахара, 5 – 6 горошин душистого перца, 1 – 2 лавровых листа, 1/2 ч. ложки 70%-ного уксуса.

Все необходимые для маринада ингредиенты соединить и прокипятить. Рыбу почистить от внутренностей и головы, сложить в стеклянную банку, залить охлажденным маринадом и оставить на 24 ч.

Салат «Ксюша»

1 банка консервов «Шпроты в масле», 4 сваренных вкрутую яйца, 1 луковица, 300 г свежей капусты, майонез, соль.

Капусту мелко нашинковать, посолить и помять. Лук и яйца измельчить. Шпроты размять вилкой. Все смешать и



Внимание!

Продолжается подписка на 2006 год на газету «ЛАКОМКА».

На ее страницах Вы найдете рецепты

— вкуснее не придумаешь!

Подписные индексы для России: каталог «Пресса России» — 15636, каталог «Почта России» — 16789.

Подписной индекс для Беларуси — 63740.

заправить майонезом.

Пончики

с ливером

Тесто: 500 мл кефира, 2 яйца, сода, соль, сахар, мука.

Фарш: 300 г печени, 500 г легкого, 1 – 2 луковицы, растительное масло, соль, черный молотый перец.

Из перечисленных продуктов замесить тесто. Печень и легкое пропустить через мясорубку. Добавить пассерованный измельченный лук, соль, перец. Тесто раскатать и нарезать прямоугольниками. На середину каждого положить начинку, края защипать и придать форму колбасок. Обжарить пончики в разогретом растительном масле до золотистой корочки.

Совет: К пончикам можно подать сметану.



Надежда Коробова,
с. Знаменка
Алтайского края



Мят с коньяком

20 мл коньяка, 1 яйцо, 2 ст. ложки сгущенного молока (с сахаром), 150 мл молока, молотый мускатный орех.

Молоко, коньяк и сгущенное молоко взбить. Добавить яйцо и взбивать все 4 мин. Напиток процедить в высокий бокал и посыпать мускатным орехом.

Совет: Вместо сгущенного молока можно взять подслащенные сливки (20%-ной жирности).



Лимонная

6 яичных желтков, 1/2 стакана сахара, 1 стакан воды, лимонная цедра.

Желтки растереть с сахаром, развести водой и, нагревая, взбить до образования пены (не доводить до кипения). Добавить измельченную лимонную цедру и сразу же подать к столу.

Мятно-лимонная настойка

1 лимон, 50 г мяты, 1/2 л водки, сахар.

Мяту разобрать на листики, вымыть и обсушить. Лимон ошпарить кипятком, срезать верхний слой цедры (без белой части) и нашинковать его тонкой соломкой. Лимон разрезать и выжать сок. В стеклянную емкость слоями уложить мяту и лимонную цедру. Влить водку и лимонный сок, добавить сахар (1 ч. ложка сахара на 1 ст. ложку лимонного сока). Емкость накрыть и настаивать 2 дня.

Лимонная

10 лимонов, 750 г сахара, 2,5 л воды, мята.

Лимоны вымыть, обсушить и срезать цедру. Разрезать пополам и отжать сок. Цедру залить водой, добавить сахар, довести до кипения и снять с огня. Истолочь цедру деревянным пестиком, накрыть и остудить до комнатной температуры. Процедить, смешать с лимонным соком, положить несколько листочков мяты и поставить в холодильник.

ВНИМАНИЕ!

Поступление нашей газеты в розничную продажу ограничено. Для того чтобы гарантированно получить наше издание, лучше оформить на газету «Кухонька» ПОДПИСКУ. Напоминаем, подписные индексы газеты «Кухонька» для России: каталог «Пресса России» — 15635, каталог «Почта России» — 16788. Подписной индекс для Беларуси — 63741.

В подготовке номера на условиях ограниченной уступки авторских прав принимали участие А. Лапилова, А. Слесарев, Р. Мартинович, И. Лобанок, Д. Пунько, Е. Михеева, Л. Кучинская и Е. Кучинская.



N 3 (33), 2006 г.

Газета выходит с июля 2003 г.

Регистрационный номер — 1350.

Шеф-редактор Ирина Лапилова.

Учредители: В.В.Капский, В.К.Козловский, В.В.Лаликов, Д.Н.Новиков.

Следующий номер выйдет 1 апреля 2006 г.
Главный редактор Дмитрий Новиков

Подписные индексы:
для Беларуси — 63741,
для России: каталог «Пресса России» — 15635, каталог «Почта России» — 16788.

Адрес редакции: 220104 г. Минск, ул. Лынькова 15-б, оф. 2.
Тел. 250-25-90, 250-17-72.

Адрес для писем: 220126, г. Минск, пр-т Победителей, 21, а/я 10. Редакция газеты «Кухонька».

Сдана в набор 27.02.2006 г.
Подписана к печати 28.02.2006 г.
Вышла в свет 1.03.2006 г.
Отпечатана в типографии ОДО «Знамя».
Лицензия N 02330/0131538 от 04.10.2005 г. 220004, г. Минск, ул. Корженевского, 14.

Заказ N 186

Тираж 18400.
Объем издания — 1 п.л.
Выходит 1 раз в месяц.

№ 1 (31). 2006 г.



Морковный суфле

1 булка, 3 моркови,
1,5 стакана сливок
или молока, 6 яиц,
60 г сливочного масла,
1/2 стакана сметаны, 2 ст.
ложки муки, 1 ст. ложка тер-
того сыра, соль.

Мякиш булки очистить от корки, залить сливками и размять. Морковь почистить, натереть на терке и потушить в масле. Смешать мякиш и морковь. Добавить яичные желтки, растопленное масло, сметану, взбитые белки, муку и соль. Массу выложить в смазанное жиром и обсыпанное крошками глубокое блюдо. Сверху посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и подрумянить в духовке.

**Поздравляем победителей конкурса
«Рецепты читателей»:**

1. Наталью СПИРИДЕНКО
2. Галину БОБРИК
3. Эмилию ВЛАДЕНКО

и обладателей поощрительных призов: Анну
РУДЕНКО и Артема СТРАХА.

Наш конкурс продолжается и мы ждем Ваши
рецепты интересных и вкусных блюд.



Икра из кальмаров и соленых огурцов

200 г кальмаров,
400 г соленых огур-
цов, 150 г репчатого
лука, 20 г томатной
пасты, 40 мл расти-
тельного масла,
черный молотый пе-
рец, соль.

Кальмара очистить от пленок, отварить в под-соленной воде в течение 3 — 5 мин, охладить и на-резать соломкой. Соле-ные огурцы очистить от кожицы, порубить и слег-ка отжать. Лук почистить, нашинковать и обжарить на растительном масле. Добавить огурцы, томат-ную пасту и жарить 20 — 25 мин. Икру поперчить, охладить и смешать с кальмаром.

Совет: Если в посуду с рассолом, где лежат соленые огурцы, добавить немного горчицы, они станут еще вкуснее и будут дольше храниться.



Рулет из свинины

250 г свинины,
2 яйца, 70 г шпи-
ка, 1 морковь,
3 — 4 зубчика
чеснока, соль.

Свинину в виде большого пласта толщиной 2 см вы-ровнять. Равномер-но разложить на ней мелко нарезанные шпик, морковь, чес-нок и вареные яйца. Свернуть мясо в ви-де рулета, перевя-зать, отварить в под-соленной воде и ох-ладить под прессом.



Заливное из камбалы

500 г рыбы, 100 г майонеза, 10 г желатина, корнишоны, маслины, пряности, соль.

Желатин замочить в холодной воде. Рыбу разделать на филе (без кожи) и посыпать солью и пряностями. Филе нарезать кусочками и свернуть пополам или рулетиками и отварить до готовности. Майонез смешать с половиной подготовленного желатина и хорошо выме-шать. Отваренное филе разложить на блюде, залить майонезной смесью и дать застыть. Корнишоны и маслины нарезать, выложить на застывшую смесь. Залить все оставшимся раствором желатина и поставить блюдо на хо-лод.

Сельдь под маринадом

500 г сельди, 75 г репчатого лука, 50 г моркови, 25 мл растительного масла, 100 мл 3%-ного уксуса, сахар, лавровый лист, душистый перец, гвоздика, корица, 100 мл воды.

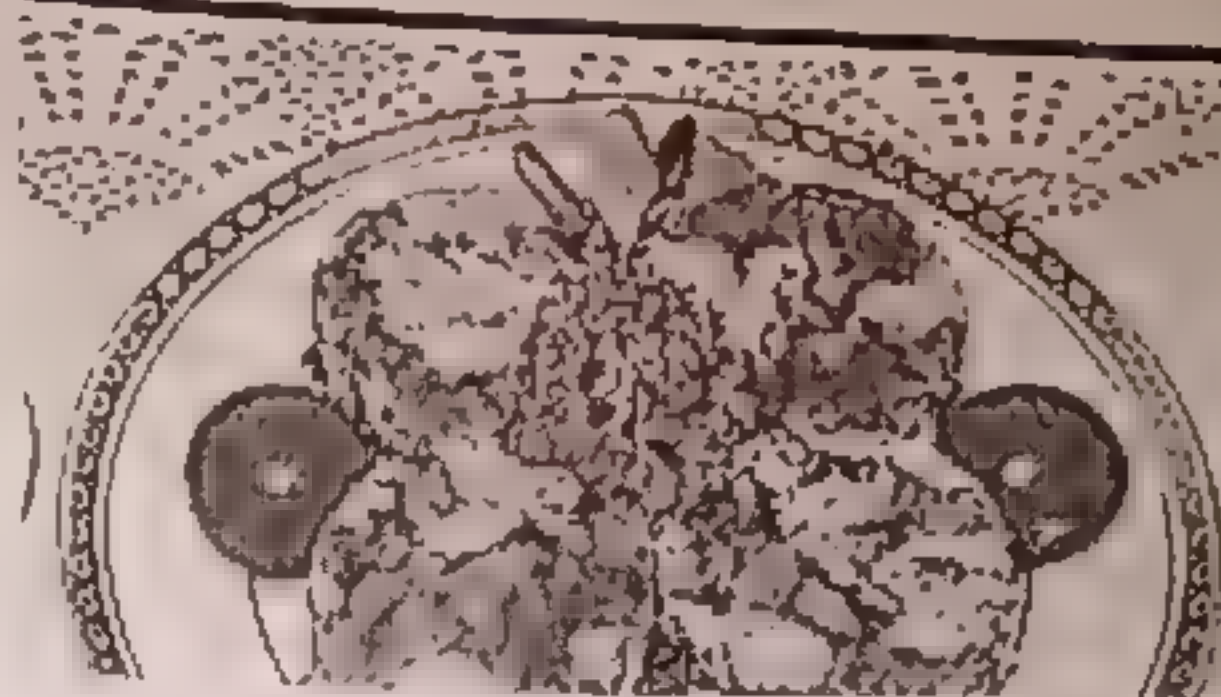
Сельдь обработать и разделать на филе. Морковь нарезать ломтиками или звездочками, лук нашинковать. Положить овощи в кипяток, добавить лавровый лист, перец, гвоздику, сахар и варить 15 мин. Затем добавить уксус и еще проварить. Филе сельди слегка отбить, смазать растительным маслом и, положив на филе сваренные овощи, свернуть его трубочками. Рольмопсы сложить в стеклянную или фаянсовую посуду, залить полученным маринадом и хорошо закрыть. Через 24 ч сельдь можно подавать в салатнике, залив до половины маринадом.

Свекольная икра с сыром

600 г свеклы, 100 г моркови, 100 г корня сельдерея, 100 г плавленого сыра, 100 г репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 60 мл растительного масла, черный молотый перец, соль.

Очищенные свеклу, морковь и сельдерей залить холодной водой, сварить и охладить. Готовые овощи протереть через сито вместе с плавленым сыром. Добавить измельченные лук и чеснок. Заправить массу растительным маслом, солью и перцем. Перед подачей украсить икру веточками зелени.

Совет: Соль в подсолнечном масле не растворяется. Поэтому масло добавляйте после того, как хорошо перемешали овощи с солью.

**Студень из потрохов птицы**

2 кг потрохов, 15 г желатина, 40 г моркови, 50 г корня петрушки или сельдерея, 40 г репчатого лука, 5 г чеснока, лавровый лист, соль, черный молотый перец.

Желатин залить холодной водой. Потроха, кроме печени, положить в кастрюлю, налить 2 л воды и варить 2 — 2,5 ч. За 1 ч до окончания варки положить овощи, за 20 мин — печень и специи. Потроха достать и порубить. Бульон процедить, положить потроха и кипятить 15 — 20 мин. Добавить желатин, растертый чеснок и поставить студень в холодное место для застывания.

Паштет из куриной печени

500 г куриной печени, 100 г репчатого лука, 100 г сыра, 100 г сливочного масла, соль.

Печень вместе с луковицей отварить в подсоленной воде и откинуть на сито. Охлажденную печень пропустить через мясорубку вместе с луком, сыром и маслом 2 — 3 раза. Затем смесь посолить и хорошо взбить.

Яйца из творога

100 г сельди, 500 г творога, 1/2 стакана сметаны, 70 г растительного или сливочного масла, 1 стакан тертого сыра, 1/2 стакана майонеза, зелень.

Сельдь освободить от внутренностей, промыть и вымочить. Затем снять кожу и разделить сельдь на филе. Филе мелко порубить, смешать со сметаной, маслом и творогом. Из полученной массы сформовать с помощью двух ложек «яйца». Выложить их на блюдо, посыпать тертым сыром и рубленой зеленью, полить майонезом.

Рулет «Футур»

600 г мяса, 60 г сыра, 60 г очищенных грецких орехов, 4 зубчика чеснока, кинза, черный молотый перец, соль.

Сыр натереть на терке. Орехи измельчить. Чеснок истолочь. Кинзу порубить. Все смешать. Мясо отбить, посолить, поперчить, выложить на середину полученный фарш и свернуть в виде рулета. Обжарить его с обеих сторон на сковороде и довести до готовности в духовке. Готовый рулет охладить и нарезать.

«Бабушкин секрет»

200 г филе рыбы горячего копчения, 400 г картофеля, 2 пучка укропа, 1 свежий огурец, 150 г натурального йогурта, 1 ст. ложка майонеза, 2 ст. ложки лимонного сока, 2 ст. ложки растительного масла.

Картофель отварить в мундире. Очищенный каротель и огурец нарезать кубиками. Рыбное филе порезать наискосок тонкими ломтиками. Укроп порубить. Филе, картофель и огурец соединить, заправить соусом и дать салату настояться.

Соус: смешать йогурт, майонез, лимонный сок, растительное масло и укроп.

«Альбион»

250 г отварного филе цыпленка, 150 г корня сельдерея, 70 г шампиньонов, 20 г соленых огурцов, 70 г майонеза, 10 г горчицы, 30 г редиса, салат, соль.

Охлажденную мякоть цыпленка порезать ломтиками. Отваренные грибы и очищенные соленые огурцы нарезать кусочками. Сельдерей помыть, очистить и нашинковать соломкой. Все продукты перемешать, заправить майонезом и горчицей, посолить. Салат украсить редисом и листьями салата.



«Венин»

200 г моркови, 100 г репчатого лука, 200 г корня пастернака, 200 г отварного рассыпчатого риса, 50 г растительного масла.

Морковь, пастернак и лук очистить и мелко нашинковать. Подготовленные овощи спассеровать на растительном масле и охладить. Смешать с рисом и подавать.

«Тайна океана»

400 г отварного филе кальмара, 200 г маринованных грибов, 200 г отварного картофеля, 2 соленых огурца, 150 г репчатого лука, 150 г майонеза, листья салата.



Кальмара нашинковать соломкой. Грибы, картофель и очищенные от кожицы огурцы нарезать ломтиками. Лук мелко порубить. Все смешать, заправить майонезом и подать на салатных листьях.

«Салат с черносливом»

100 г картофеля, 100 г моркови, 100 г мяса, 100 г свеклы, 100 г чернослива (без косточек), 100 г очищенных орехов, 250 г майонеза.

Овощи отварить по отдельности и почистить. Мясо также сварить. Чернослив распарить. Орехи смолоть. Подготовленные продукты нарезать соломкой и уложить в салатник слоями: картофель, морковь, мясо, свекла, чернослив. Каждый слой салата смазать майонезом. Готовый салат посыпать орехами.

Рыбный винегрет

2 вареные свеклы, 300 г филе отварной рыбы, 1 яблоко, 1 маринованный огурец, 1 луковица, 100 г майонеза, 1 ч. ложка тертого хрена, соль, черный молотый перец.

Очищенные свеклу, яблоко, лук и огурец нарезать кубиками. Рыбное филе порезать ломтиками. Все соединить, посолить, поперчить и заправить смесью хрена и майонеза.

Совет: хрен будет легче натереть, если оставить его на ночь в холодной воде.

**Овощной**

300 г картофеля, 120 г моркови, по 100 г корня сельдерея и петрушки, 80 г сушеной фасоли, 100 г соленых огурцов, 100 г яблок, 2 яйца, 80 г маринованных грибов, 200 г майонеза, горчица, сахар, уксус, черный молотый перец, соль.

Совет: Варите овощи в подсоленной воде, чтобы придать им лучший вкус и сохранить в них больше полезных веществ.



Овощи, яблоки, яйца, огурцы и грибы нарезать мелкими кубиками. Добавить фасоль, майонез, соль, сахар, горчицу, перец и чуть-чуть уксуса и перемешать.

Фасоль замочить, а затем отварить и охладить. Картофель и коренья также отварить и почистить. Яйца сварить вкрутую. Яблоки и огурцы очистить от кожицы и семян.

... С квашеной капустой

30 г квашеной капусты, 200 г отварной говядины, 50 г репчатого лука, 60 мл растительного масла, зелень.

Говядину и очищенный лук порезать кубиками. Капусту отжать и мелко порубить. Все ингредиенты соединить, заправить маслом и украсить измельченной зеленью.

... Из моркови

400 г моркови, 200 г яблок, 200 г зеленого консервированного горошка, 1 ст. ложка майонеза, 1 ч. ложка сахара, соль.

Морковь отварить, почистить и порезать кубиками. Яблоки очистить от кожицы и семян и нарезать тонкими ломтиками. Смешать яблоки, морковь, горошек, майонез и сахар. Салат посолить и перемешать.

... Из капусты

100 г белокочанной капусты, 100 г репчатого лука, 5 г чеснока, красный молотый перец, 30 г соли.

Капусту нашинковать, пересыпать солью и оставить на несколько часов. Очищенные лук и чеснок измельчить и смешать с перцем. Соединить капусту и луково-чесночную смесь, переложить в глиняный горшок, придавить грузом и оставить на 2 — 3 дня.

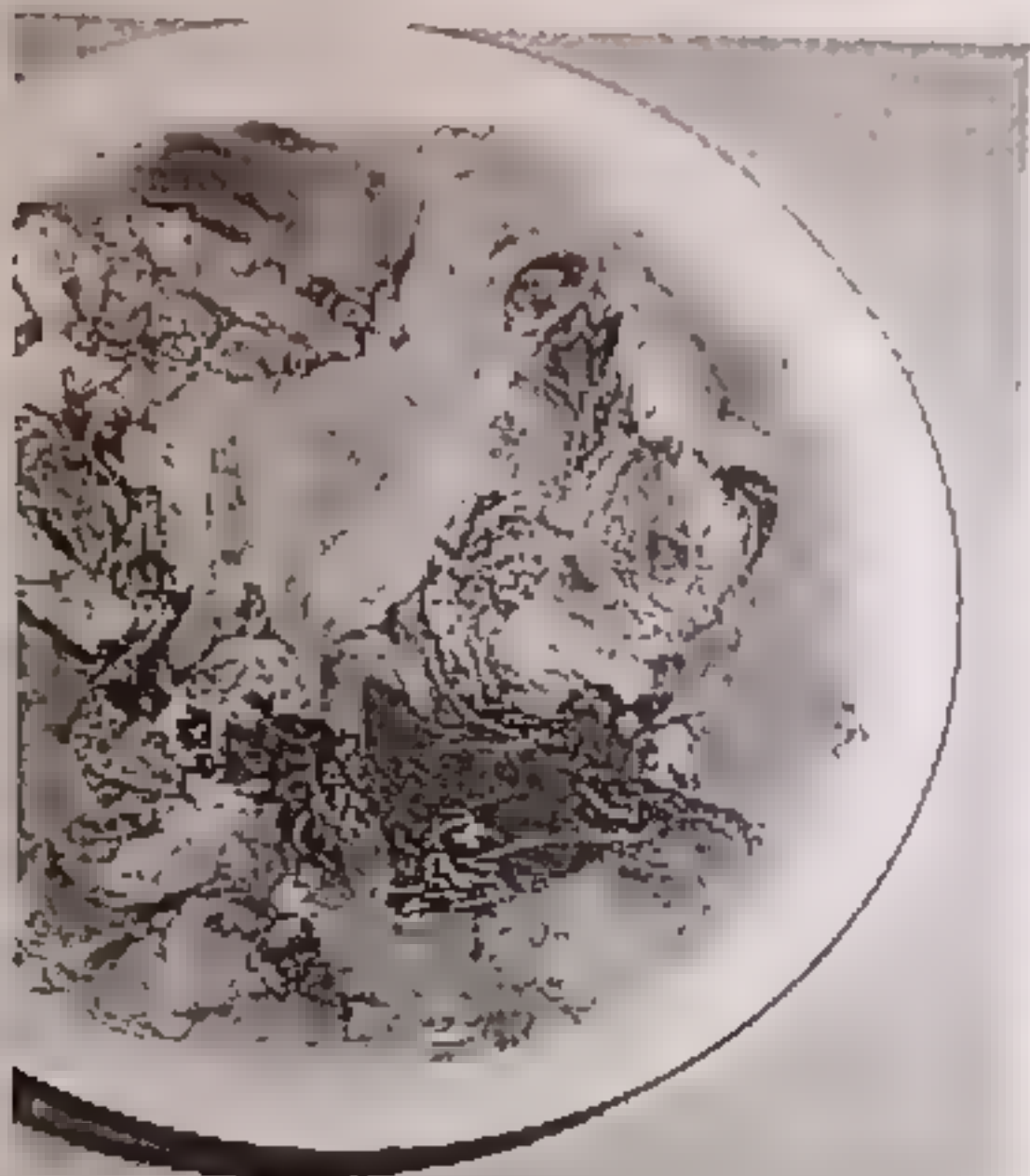
Совет: Если салат подавать в день приготовления, в него нужно добавить немного уксуса.



Ешь щи — будет шея белая, голова кудрявая

... с грибами

500 г говяжьих костей, 400 г квашеной капусты, 50 г сушеных грибов, 1 луковица, 1 морковь, 3 ст. ложки томатной пасты, 2 ч. ложки муки, 2 ст. ложки жира, 4 ч. ложки сметаны, черный перец (горошком), лавровый лист, соль.



Отдельно сварить костный и грибной бульоны. Грибы откинуть на сито, промыть и нарезать. Квашеную капусту нашинковать, положить в кастрюлю, добавить немного костного бульона, жир, томатную пасту и измельченные

овощи. Тушить под крышкой примерно 1,5 ч, периодически помешивая. Смешать костный и грибной бульоны, довести до кипения. Добавить капусту с овощами, грибы, горошины перца, лавровый лист, пассерованную муку, разведенную бульоном, соль и варить все 5 — 10 мин. Подать готовые щи со сметаной и мелко нарезанной зеленью.

... с рыбой

500 г свежей рыбы, 2/3 тарелки нашинкованной свежей капусты, по 1/2 корня петрушки и сельдерея, 1 — 2 луковицы, 1 морковь, 2 — 3 ст. ложки растительного масла, 5 — 8 горошин черного перца, 2 лавровых листа, соль, зелень, 3 л воды.

Из очищенных корней и лука сварить отвар. Овощи вынуть, опустить в отвар свежую капусту, посолить и варить на слабом огне 30 — 40 мин. Порционные куски очищенной рыбы посолить, обжарить до готовности, опустить в бульон. Добавить специи и варить до готовности рыбы (7 — 10 мин). Подать щи со сметаной, посыпав измельченной зеленью.

... по-венгерски

400 г тонко нашинкованной краснокочанной капусты, 1 мелко нарезанная луковица, 1 измельченный зубчик чеснока, 1/2 ч. ложки тмина, 450 г протертых консервированных помидоров, 6 ч. ложек растительного масла, 3 ч. ложки винного уксуса, 4 стакана куриного или мясного бульона, соль, черный молотый перец, 100 г жирной сметаны, измельченный укроп.

Растительное масло налить в кастрюлю. Положить капусту и лук, тавшиеся ингредиенты, кроме перца, сметаны и укропа, закрыть крышкой и томить на медленном огне около 30 мин. Поперчить и подавать со сметаной, смешанной с укропом.

Славянская

1/2 курицы, 1 картофелина, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 ст. ложка сметаны, 1 зубчик чеснока, 1 морковь, 2 ст. ложки сливочного масла, черный перец (горошком), соль, зелень.

Курицу вымыть, залить 2 л холодной воды и сварить. Картофель очистить и нарезать дольками. Измельченные морковь, корень петрушки и лук обжарить до нежно-золотистого цвета. Мелко нашинковать чеснок и зелень. Курицу вынуть из бульона, нарезать небольшими кусками и положить опять в бульон вместе с подготовленными овощами и довести до готовности.

**... из телятины**

500 г телятины, по 1/2 корня петрушки, сельдерея и моркови (для бульона), по 1 корню петрушки и сельдерея, 1 репа, 1 морковь, 1 — 2 луковицы, 1 — 2 ст. ложки сливочного масла, 2 лавровых листа, 5 — 8 горошин черного перца, соль, зелень, 3 л воды.

Из телячьей грудинки и кореньев сварить бульон. Посолить, процедить, а мясо нарезать порционными кусками. Очищенные коренья и репу нарезать кубиками или короткой соломкой, слегка поджарить с нашинкованным луком. Опустить в бульон, добавить специи и варить 15 мин. Готовую похлебку посыпать рубленой зеленью. Мясо подать отдельно.

... с фасолью

400 г сухой фасоли, 500 г картофеля, 4 л воды, 250 г муки, 2 зубчика тертого чеснока, 5 ст. ложек растительного масла, 1/2 луковицы, 300 г белокочанной капусты, соль, черный молотый перец.

Фасоль замочить на ночь в холодной воде. Процедить, отварить с чесноком, солью и протереть через сито (должно остаться 2,3 л жидкости). Поставить кипятиться, добавив мелко нарезанный обжаренный в растительном масле лук, нашинкованную полосками капусту и нарезанный дольками картофель. Через 20 мин, постоянно помешивая, засыпать муку и оставить все на огне еще на 30 мин. Поперчить, разлить по тарелкам и в каждую порцию положить по маленькому кусочку сливочного масла или налить по 1 ст. ложке растительного.

... по-черногорски

650 г курицы или 500 г индейки, 300 г маринованного перца, 500 г свежих шампиньонов, 300 г картофеля, 75 г моркови, 100 г репчатого лука, 50 г корня петрушки, 50 г топленого масла, 75 г маслин, зелень.

Гренки: 250 г пшеничного хлеба, 75 г сыра, сливочное масло, специи, соль.

Отдельно сварить курицу и грибы. В кипящий куриный бульон влить грибной отвар, положить нарезанный тонкими брусочками картофель и варить его до полуготовности. Добавить нарезанные соломкой пассерованные коренья и лук. Затем положить нарезанные соломкой маринованный перец, отварные куриное мясо и грибы и довести все до готовности. Подавать похлебку с маслинами, рубленой зеленью и гренками.

«Нежная» рыбка

1 кг свежей скумбрии или жирной сельди, 1 лимон, 100 мл растительного масла, 1 кг мелкого картофеля, 100 г лука, 200 г свежих грибов, 250 мл воды, соль, черный молотый перец.

Рыбу очистить, на каждой сделать по бокам косые надрезы и сложить в смазанный маслом сотейник. На каждую тушку положить по 2 ломтика лимона. Возле рыбы разложить крупно нарезанный лук, картофель, сверху все посыпать мелко нарезанными грибами. Посолить, поперчить, залить маслом, водой и запечь в духовке. При подаче блюдо полить образовавшимся в сотейнике соусом.

Запеченные мозги

600 г говяжьих мозгов, 60 г сливочного масла, 100 г сыра, 300 г шампиньонов, 40 г муки, 100 мл сливок, 2 лимона, 20 мл 3%-ного уксуса, 20 г корня петрушки, 100 г репчатого лука, соль.

Говяжьи мозги положить в холодную воду и снять с них оболочку. Затем погрузить их в кипящую соленую и подкисленную воду и варить около 30 мин. В процессе варки добавить очищенные лук, корень петрушки (целиком) и специй. Готовые мозги нарезать ломтиками. Муку пассеровать, добавить бульон и толченые вареные овощи и, помешивая, кипятить смесь 30 мин. Процедить, влить горячие сливки, лимонный сок, посолить и положить сливочное масло. Грибы помыть, отварить в течение 5 мин, откинуть на сито, сполоснуть холодной водой, нарезать ломтиками и обжарить. В огнеупорную посуду налить немного соуса, уложить нарезанные мозги, на них — поджаренные грибы, залить все оставшимся соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь в духовке.



Совет: Используйте для панировки только очень сухую муку или тонко помолотые сухари — это предотвратит подгорание пищи.



Мясо по-белорусски

600 г говядины, 2 луковицы, 2 ст. ложки тертых сухарей из ржаного хлеба, 3 ст. ложки сливочного масла, 8 картофелин, соль.

Говядину нарезать кусками, отбить, посолить, пересыпать измельченным луком и запанировать в сухарях. Тушить мясо с добавлением воды и масла. Подать с отварным картофелем.

ВТОРЫЕ БЛЮДА

Лучше есть много, но часто

Тыквенная каша

900 г тыквы, 300 г манной каши, 20 г крахмала, 40 мл растительного масла, 35 г сахара, соль.

Спелую тыкву очистить от кожуры, помыть, нарезать на небольшие кубики и отварить в кипящей воде, добавив сахар и соль. Затем тыкву протереть, смешать с манной кашей, крахмалом, солью, маслом и поставить в разогретую духовку на 30 мин.

Кюфта из Баранины

(азербайджанская кухня)

600 г баранины, 150 г репчатого или зеленого лука, 100 г топленого масла, 600 г картофеля, 4 яйца, 100 г зелени кинзы и укропа, 0,8 г корицы, черный молотый перец, соль.

Баранину отварить целиком куском в подсоленной воде. Нарезать ломтиками и уложить на сковороду. Сверху — отваренный и нарезанный ломтиками картофель, нашинкованный репчатый или зеленый лук. Все залить взбитым яйцом, смешанным с рубленой зеленью, посыпать корицей и довести блюдо до готовности в духовке.

Курица по-киевски

4 очищенные от кожи и костей куриные грудки, 100 г мягкого сливочного масла, 3 толченых зубчика чеснока, цедра и сок 1/2 лимона, 1 ст. ложка мелко нарезанной петрушки, соль, черный молотый перец, 2 яйца, 200 г свежих хлебных крошек, растительное масло.

Растереть масло, чеснок, лимонную цедру, петрушку, соль и перец. Поместить смесь в кондитерский шприц. Куриные грудки надрезать ножом и сложить вдвое, чтобы получились «конверты». Нафаршировать их приготовленным маслом и положить в холодильник на 25 мин. Обмакнуть котлеты во взбитое яйцо и обсыпать хлебными крошками. Повторить эту операцию два раза. Подготовленные котлеты обжарить на разогретом масле. Готовые котлеты подавать с лимонным соком.



Тыквенная каша

300 г манной каши, 20 г крахмала, 30 г сливочного масла, 35 г сахара,

очищают от кожуры, помывают, разрезают на кубики и отваривают в кипящей воде с солью. Затем тыкву протереть, добавить крахмал, соль, масло и разложить в разогретую духовку на 30 мин.

Кюкю из баранины

[азербайджанская кухня]

600 г баранины, 150 г репчатого или зеленого лука, 100 г топленого масла, 600 г картофеля, 4 яйца, 100 г зелени кинзы и укропа, 0,8 г корицы, черный молотый перец, соль.

Баранину отварить целиком в подсоленной воде. Нарезать ломтиками и уложить на сковороду. Сверху — отваренный и нарезанный ломтиками картофель, нашинкованный репчатый или зеленый лук. Все залить взбитым яйцом, смешанным с рубленой зеленью, посыпать корицей и довести блюдо до готовности в духовке.

Евски

2 куриные грудки, 100 г мягкого сливочного масла, цедра и сок 1/2 лимона, 1 ст. л. черного перца, 1 ст. л. сухих хлебных крошек.

Куриные грудки, петрушку, чеснок, сливочное масло, цедру и сок лимона, черный перец, сухие хлебные крошки.

**Сиченики из рыбы [украинская кухня]**

400 г рыбного филе, 1 луковица, 100 г пшеничного хлеба, 30 г панировочных сухарей, 3 ст. ложки растительного масла, соль, черный молотый перец, 1 яйцо.

Рыбное филе промыть, нарезать небольшими кусочками, пропустить через мясорубку вместе с очищенным репчатым луком и размоченным хлебом. Добавить соль, перец, яйцо и все хорошо перемешать. Подготовленную массу разделить на порции, каждую обвалять в сухарях, придать овально-приплюснутую форму и обжарить в растительном масле с обеих сторон.

**Мукужи**

[грузинская кухня]

450 г свиных ножек, ушей и хвостов, 20 мл винного уксуса, 18 г репчатого лука, 10 г моркови, 0,5 г душистого перца, 0,05 г лаврового листа, гвоздика, 0,05 г корицы, соль.

Обработанные свиные ножки промыть холодной водой и разрезать пополам (трубчатые кости удалить). Свиные уши и хвосты нарезать на 4 — 5 частей и промыть. Сложить все в кастрюлю, залить водой, положить лук и морковь и варить 30 — 40 мин. Затем продукты переложить в другую посуду, залить процеженным бульоном и варить до тех пор, пока ножки не разварятся. Незадолго до окончания варки добавить лавровый лист, перец, гвоздику, уксус, соль. Подают это блюдо в холодном виде с желеобразным бульоном.

Нров плав
[армянская кухня]

500 г баранины, 500 г риса, 200 г растительного масла, 60 г репчатого лука, 150 г граната, соль.

Подготовленную баранину нарезать мелкими кусочками и обжарить. Добавить рубленый лук и гранатовый сок и тушить до готовности. Мясо подать с отварным рисом.

Лимонад

3 лимона, 4 ст. ложки сахара.

Лимоны положить в кастрюлю с кипятком на 1 мин, достать и вытереть. Срезать цедру (без белой части) и залить ее 1 л кипящей воды. Всыпать сахар и настаивать 4 ч. Добавить выжатый из лимонов сок вместе с мякотью и настаивать еще 6 — 8 ч в холодильнике.

**Клюквенный
морок с медом**

2 стакана клюквы, 1/2 стакана меда, 1 ст. ложка сахара.

Клюкву перебрать, вымыть, размять. Сок отжать и влить его в неокисляющую посуду. Выжимки залить 2 л воды, поставить на огонь, довести до кипения и кипятить 4 — 5 мин. Отвар процедить, развести в нем мед и сахар. Доба-

**НАПИТКИ**

вить отжатый сок, перемешать и охладить.

Напиток из изюма

1 кг изюма (без косточек), 3 г лимонной кислоты, 1,7 л воды.

Изюм промыть, залить горячей водой и проварить 15 мин на слабом огне. Отвар процедить, добавить лимонную кислоту, разведенную в теплой воде (1:20), размешать и охладить.

Напиток из шиповника

200 г сушеных плодов шиповника, 200 г сахара, 2,2 л воды.

Шиповник промыть, залить кипятком, проварить в закрытой посуде на слабом огне 10 мин. Снять с огня и выдержать при комнатной температуре 24 ч. Затем настой процедить, добавить сахар и охладить.

По горизонталю: 1. Котел, 7. Ватрушка, 8. Сметана, 10. Сашни, 11. Камбуз, 12. Лебеда, 15. Слива, 17. Бисквит, 18. Кулич, 20. Нарзан, 21. Форель, 25. Корка, 26. Минерал, 32. Калор, 30. Биньет, 31. Тостер, 32. Банан, 34. Экстракт, 35. Ставрида, 36. Тесто. По вертикали: 1. Кокос, 2. Ланки, 3. Маргарин, 4. Фундук, 5. Огурец, 6. Штрудель, 9. Пшенка, 13. Питание, 14. Лимонад, 15. Судак, 16. Агава, 18. Кулек, 19. Чабер, 22. Артишоки, 23. Печень, 24. Углеводы, 28. Десерт, 29. Корова, 32. Букет, 33. Нетто.

Пшеница на красном

В подготовке номера на условиях ограниченной уступки авторских прав принимали участие А. Лаликова, А. Слесарев, Р. Мартинович, И. Лобанок, Д. Пунько, Е. Михеева, Л. Кучинская и Е. Кучинская.

ВНИМАНИЕ!

Поступление нашей газеты в розничную продажу ограничено. Для того чтобы гарантированно получить наше издание, лучше оформить на газету «Кухонька» ПОДПИСКУ. Напоминаем, подписные индексы газеты «Кухонька» для России: каталог «Пресса России» — 15635, каталог «Почта России» — 16788. Подписной индекс для Беларуси — 63741.

Следующий номер выдет 1 февраля 2006 года

Главный редактор **Дмитрий Новиков**



N 1 (31), 2006 г.

Газета выходит с июля 2003 г.

Розничная цена номера — 1350.

Шеф-редактор **Ирина Лаликова**.

Редакторы: В.В.Капский, В.К.Козловский, В.В.Лаликов, Д.Н.Новиков.

Подписные индексы:
для Беларуси — 63741,
для России: каталог «Пресса России» — 15635, каталог «Почта России» — 16788.

Адрес редакции: 220104 г.
Минск, ул. Лынькова 25-б, оф. 2.
Тел. 250-25-90, 250-17-72.

Адрес для писем: 220126, г. Минск,
пр-т Победителей, 21, а/я 10.
Редакция газеты «Кухонька».

Сдана в набор 27.12.2005 г.
Подписана к печати 28.12.2005 г.
Вышла в свет 2.01.2006 г.
Отпечатана в типографии
ОДО «Знамение».
Лицензия N 02330/0131538 от
04.10.2005 г. 220004, г. Минск,
ул. Корженевского, 14.

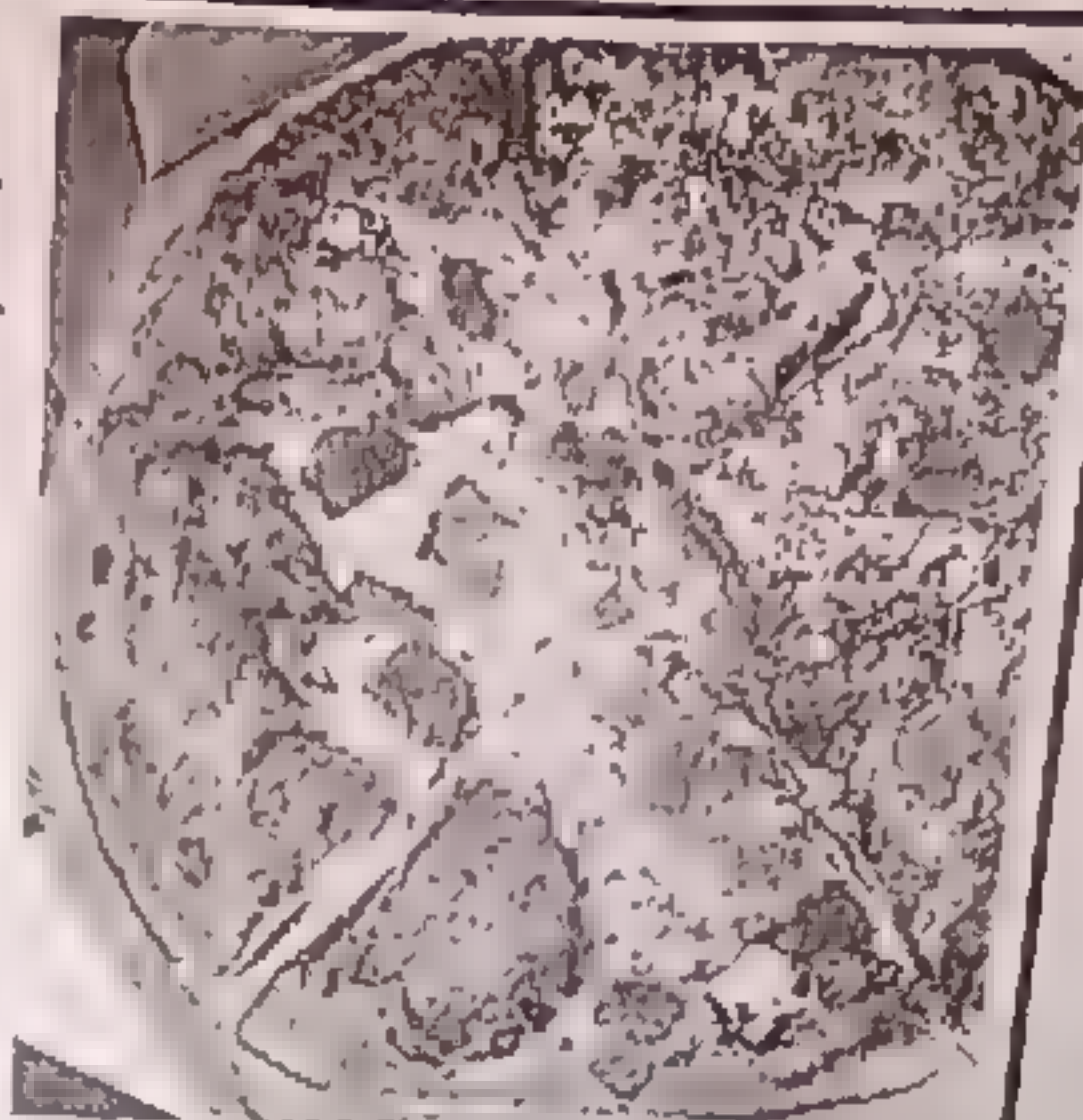
Заказ N 1088
Тираж 1930 экз.
Объем издания — 1 п.л.
Выходит 1 раз в месяц.
Цена договорная.

Пицца по-деревенски

Тесто: 300 г картофеля, 300 г муки, 50 г сливочного масла, 2 ст. ложки тертого сыра, 1 яйцо, 20 г дрожжей, 1/2 стакана теплого молока, соль, черный молотый перец.

Начинка: 50 г вареной колбасы, 50 г ветчины, 3 плавленых сырка, 50 г сыра, 3 ст. ложки тертого сыра, 2 яйца, 1 стакан молока, соль, черный молотый перец.

Картофель отварить в кожуре, очистить, размять на столе или доске и тщательно перемешать с мукой. В центре сделать лунку, влить яйцо, растопленное сливочное масло, всыпать тертый сыр, соль, перец, влить дрожжи, разбавленные теплым молоком. Замесить нежное тесто, накрыть его полотенцем и поставить в теплое место на 2 ч. Затем раскатать на столе, положить на сковороду (диаметром 24 — 26 см, высотой 5 см), смазанную сливочным маслом, таким образом, чтобы покрыть дно и стенки сковороды. Мелко нарезать колбасу, ветчину, сырки, тертый сыр, яйца, молоко, соль и перец хорошо взбить и выложить на тесто. Выпекать пиццу 40 — 50 мин и подавать в горячем виде.



Торт из заварного теста

150 г муки, 1 ч. ложка соли, 1 ст. ложка сахара, 100 г сливочного масла, 125 мл молока, 125 мл воды, 4 яйца, 500 г творога, 200 г сливочного сыра, 2 желтка, 1/2 стакана сахарной пудры, 1 ст. ложка яичного ликера.

Муку просеять, смешать с солью и сахаром. Воду и молоко нагреть, не доводя до кипения, добавить сливочное масло и прогреть на среднем огне, пока оно полностью не растает. Увеличить огонь и быстро довести смесь до кипения. Всыпать мучную смесь, снять с огня и мешать, пока

Совет: В этот торт можно добавить ягоды или фрукты.



смесь не станет однородной и не начнет отставать от стенок. Остудить в течение 15 мин. Постоянно помешивая, медленно добавить взбитые яйца до получения однородной массы. Вырезать из пергамента 5 кругов диаметром 20 — 25 см, на каждый тонким слоем выложить тесто и запечь в течение

7 мин в разогретой духовке. Готовые коржи остудить. Творог протереть, взбить со сливочным сыром, желтками и сахарной пудрой. Взбивая, добавить ликер. Коржи, кроме верхнего, промазать кремом и поставить торт на 1 ч в холодильник. Перед подачей посыпать сахарной пудрой.

Трюфели

Белые конфеты: 125 г белого шоколада, 1 ст. ложка сахара, 90 г сливочного масла, 1 желток, 1 ст. ложка ликера.

Темные конфеты: 90 г темного шоколада, 30 г сливочного масла, 1 ст. ложка миндального ликера, 40 г молотого миндаля, порошок какао и молотый миндаль (для украшения).

Шоколад растопить с маслом на водяной бане, хорошо перемешать, добавить ликер, желток, а в темную массу — молотый миндаль. Еще раз перемешать и поставить на 2 ч в холодильник. Из застывшей массы руками сформовать трюфели, обвалять их в какао или миндале и до подачи поставить в холодильник. На стол трюфели желательно подавать во льду.

**Клюквенный мусс**

1 стакан клюквы, 1 стакан сахарного песка, 3 ст. ложки манки, вода.

Клюкву залить 1/3 стакана воды, потолочь, отжать сок и поставить его в холодное место. Отжимки залить оставшейся водой, прокипятить 5 мин, процедить и поставить на плиту на маленький огонь. Засыпать манную крупу и варить 20 мин, помешивая. Всыпать сахар, довести до кипения, снять с огня, охладить и влить охлажденный сок. Взбить массу до увеличения объема в 2 раза, разлить по формочкам и поставить в морозилку до затвердения.

Халва**по-молдавски**

1 стакан манной крупы, 1 стакан сахарной пудры, 100 г сливочного масла, 1 стакан очищенных грецких орехов, 1/2 стакана изюма, 1/2 стакана воды.

Сливочное масло растопить, всыпать манную крупу и обжарить до подрумянивания. Добавить измельченные орехи и продолжать жарить, пока масса не станет коричневой. Воду и сахар довести до кипения, добавить изюм, обжаренную массу из крупы и орехов и проварить все 15 — 20 мин. Готовую халву выложить горкой на тарелку, посыпать сахарной пудрой и подать в горячем виде.

Мороженое «Ассоль»

10 г растворимого кофе, 10 мл кипятка, 20 г сахара, 1 яичный желток, 80 мл сливок (30%-ной жирности).

Кофе развести кипятком. Сахар растворить в небольшом количестве воды и варить в металлической посуде до тех пор, пока с опущенной в сироп вилки, не будут вытягиваться нити. Яичный желток растереть. Влить тоненькой струйкой сахарный сироп, продолжая растирать до загустения. Добавить кофе, размешать, охладить до комнатной температуры и соединить со взбитыми на льду сливками. Полученную массу поставить в холодильник и выдержать до начала застывания. Вновь взбить в течение 1 мин, разлить по креманкам и снова поставить в холодильник (до загустения).

Дети учатся получать удовольствие от еды,

Мясной пудинг

50 г телятины, 50 мл молока, 1/2 яйца, сливочное масло, панировочные сухари, 1 кусочек белого хлеба, соль.

Подготовленное мясо отварить, пропустить через мясорубку вместе с замоченным в молоке хлебом и посолить. Добавить яйцо и выложить массу в смазанную маслом и обсыпанную сухарями форму. Накрыть пудинг промасленной бумагой и поставить на 20 мин в духовку.

Рыбные рулетики

4 кусочка филе морской рыбы (без кожи и костей), сок 1/2 лимона, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, 1 пучок зелени, 1 ст. ложка тертого сыра, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Рыбу посолить и замариновать в смеси лимонного сока и 1 ст. ложки растительного масла на 2 — 3 ч. Очищенный лук нашинковать и пассеровать 5 мин. Добавить толченый чеснок, измельченную зелень, сыр. Посолить и перемешать. Каждый кусочек филе положить на квадрат пищевой фольги, сверху — луковую начинку и свернуть рыбу рулетиками. Завернуть их в фольгу и выпекать 25 мин при температуре 250 градусов.



Плов

300 г риса, 100 г стручковой фасоли (замороженной), 100 г моркови, 1 луковица, 300 г куриного филе, растительное масло, 3/4 л куриного бульона или воды, соль.

Рис промыть и залить водой. Лук почистить, мелко порубить и в течение 1 — 2 мин обжарить в разогретом растительном масле. Добавить кусочки куриного филе и также обжарить. Положить тертую морковь и потушить все под крышкой. Всыпать рис и замороженную фасоль и жарить пару минут. Влить бульон или воду, посолить и готовить 20 мин на маленьком огне.

Пюре из овощей

100 г картофеля, 50 г белокочанной капусты, 50 г цветной капусты, по 75 г моркови и тыквы, 1 яйцо, 40 мл молока, 20 г манной крупы, сметана, сливочное масло, сыр, молотые сухари, соль.

На молоке сварить манную кашу. Цветную капусту и очищенный картофель отварить в подсоленной воде и размять в пюре. Белокочанную капусту мелко нашинковать и припустить вместе с нарезанными морковью и тыквой. Все смешать и добавить взбитое яйцо. Массу выложить в смазанную маслом и обсыпанную сухарями форму, посыпать тертым сыром и запечь в духовке или приготовить на пару. Подать со сметаной.

и еда должна приносить им удовольствие

Если маленький ребенок ест ту же пищу, что и вы, не кладите в нее слишком много соли, перца или пряностей; избегайте жаренных в масле блюд: лучше тушеные, приготовленные на пару, жаренные на гриле, запеченные в духовке или микроволновой печи с минимумом жира.

Картофельное пюре
с рыбой

700 г картофеля, 3 ст. ложки молока, 55 г сливочного масла, 225 г филе трески или хека (без кожи и костей), 300 мл молока, 6 ч. ложек муки, 2 яйца (сваренных вкрутую, очищенных и нарубленных), укроп.

Картофель почистить, сварить в подсоленном кипятке, воду слить и истолочь. Добавить 3 ст. ложки молока и половину масла и взбивать до состояния однородной массы. Рыбу положить на сковороду, залить молоком, накрыть крышкой, потушить 6 — 7 мин и достать. Оставшееся масло растопить, вмешать в него муку и жарить в течение 1 мин, затем постепенно влить молоко, в котором тушилась рыба. Подержать соус на медленном огне 1 — 2 мин, помешивая, пока он не станет густым и однородным. Положить в него рыбу, приправы и яйца. В тарелке из картофельного пюре сделать бортик, в центр положить рыбную смесь и посыпать все измельченным укропом.

«Золотая» каша

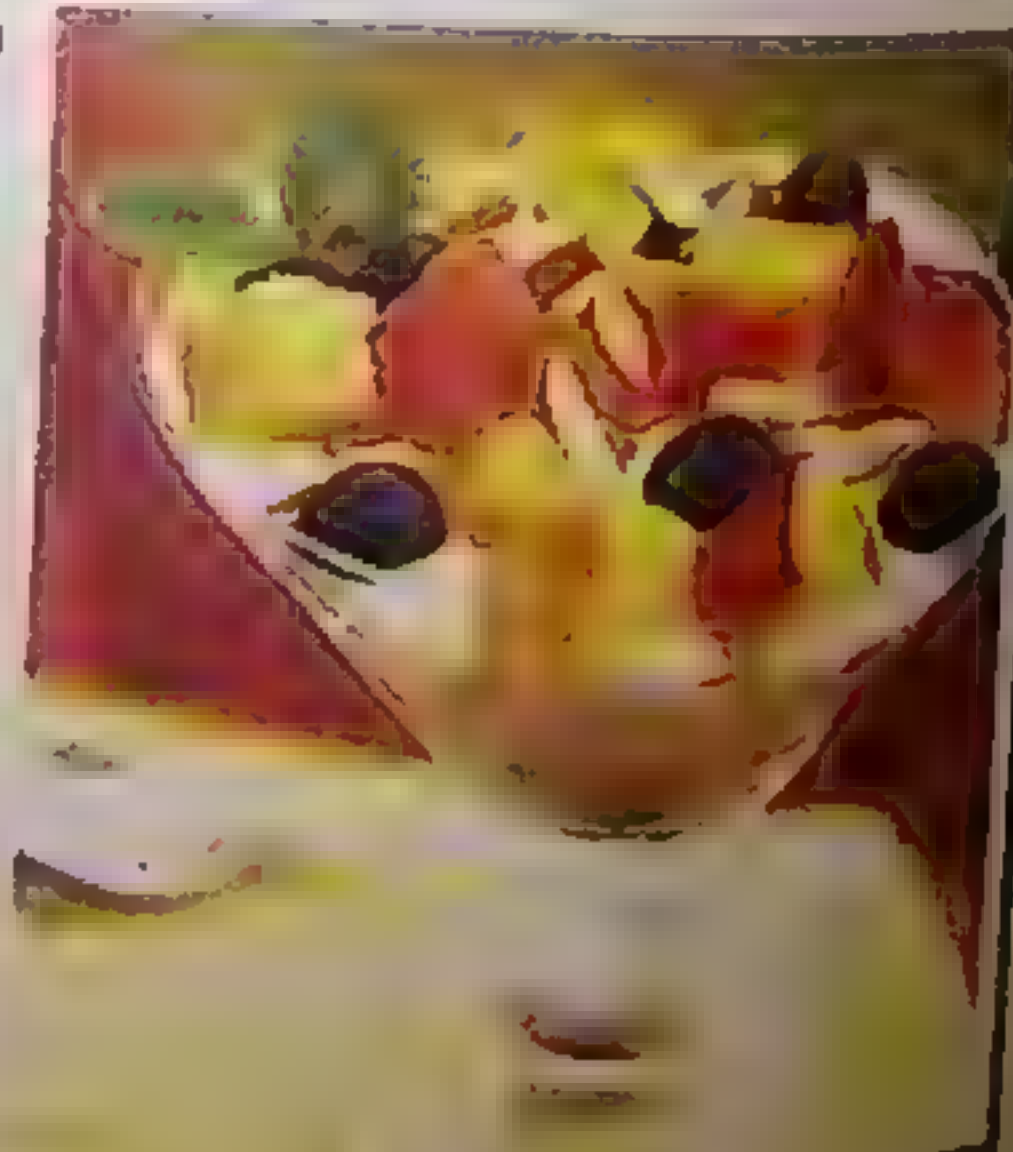
1 стакан пшена, 200 г творога, 4 ст. ложки сахара, растительное масло, соль.

Крупу перебрать, промыть, подсушить и обжарить на масле до золотистого цвета. Залить пшенку горячей водой, положить сахар и соль и готовить до готовности. Добавить протертый творог и довести кашу до готовности.

«Цедрушка»

2 больших апельсина, 1,3 стакана овсяных хлопьев быстрого приготовления, 2 стакана молока, 1/3 стакана изюма (без косточек), 1 ст. ложка прозрачного меда.

Цедру одного апельсина натереть на терке, из апельсина выдавить сок. Второй апельсин почистить и разделить на дольки. Положить в кастрюлю тертую цедру, апельсиновый сок, овсяные хлопья и молоко, довести до кипения, постоянно помешивая, и варить на маленьком огне 1 мин. Добавить изюм и мед. Готовую кашу при подаче украсить дольками апельсина.



Берегите зубы вашего ребенка, так как в раннем возрасте они более подвержены гнилостным заболеваниям. Позволяйте ребенку есть конфеты только в определенное время или давайте их ребенку как поощрение, но не как элемент повседневного рациона.

Картофельные лодочки

4 крупные картофелины, 100 г тертого сыра, 1 яйцо, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Картофель помыть, завернуть в фольгу и готовить 1 ч в духовке. Готовый картофель разрезать пополам, стараясь не повредить кожуру, ложкой извлечь мякоть. Размять ее вилкой и смешать с яйцом, сыром и солью. Заполнить «лодочки» картофельной массой и на 20 — 25 мин поставить их в разогретую духовку.

Фруктовый салат

2 яблока, 1 апельсин, 1 стакан сухофруктов (курага, чернослив и изюм (без косточек), сушеные яблоки и груши), 2 ст. ложки меда, сок 1/2 лимона.

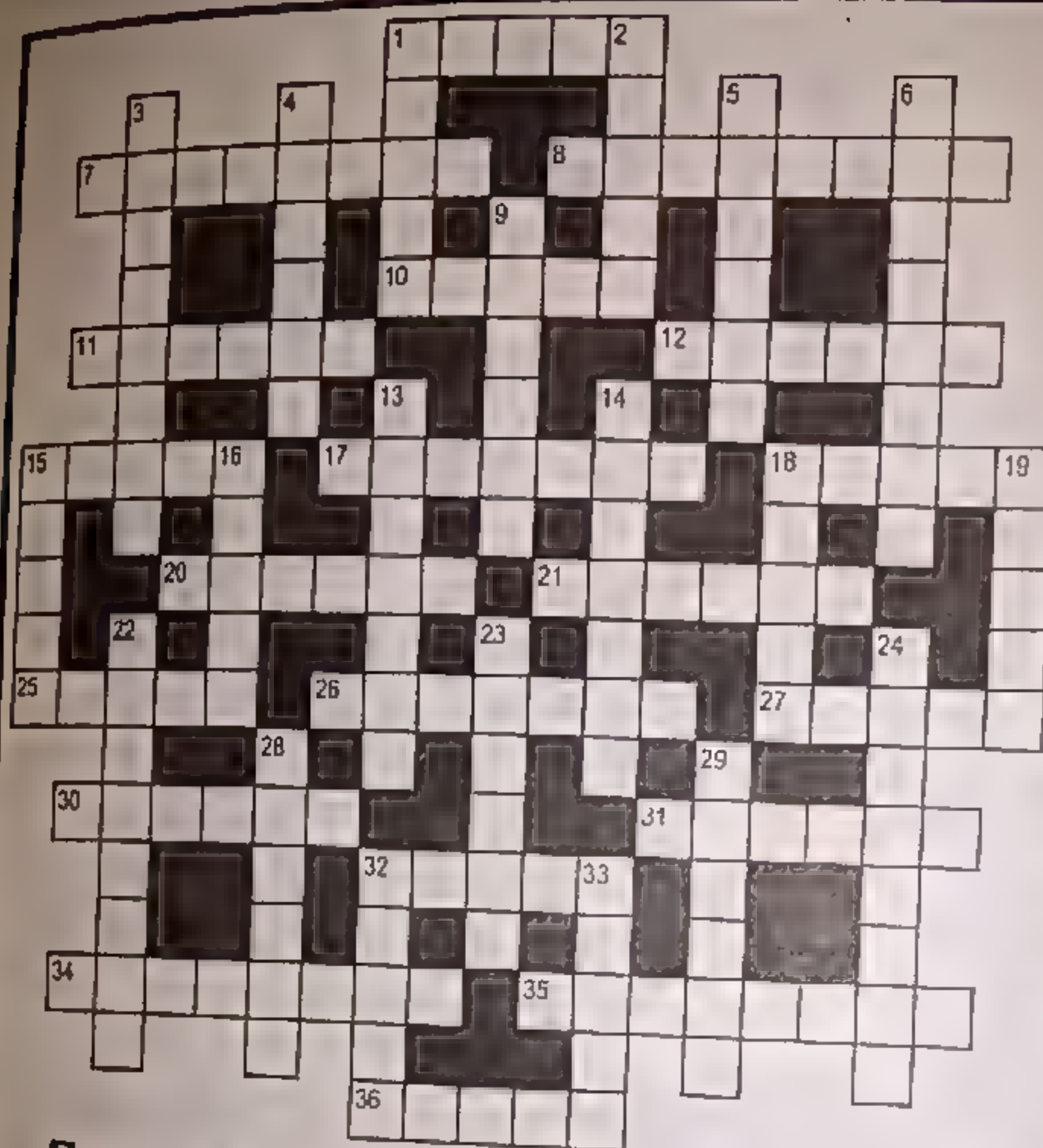
Сухофрукты промыть, залить кипятком и оставить на несколько часов. Затем воду слить и нарезать их мелкой соломкой. Очищенные морковь и свеклу потереть на терке. Апельсин почистить, разделить на дольки и порезать кубиками. Все ингредиенты смешать и заправить смесью разогретого меда и лимонного сока.

Приучайте своих детей есть побольше свежих фруктов и овощей (которые можно нарезать кусочками любого размера). И наверняка дети проявят интерес к блюду, нарезанному в форме зверюшек, цифр или букв, тем более, что их можно есть руками.

Пудинг «Красная шапочка»

400 г творога, 600 г свеклы, 300 г яблок, 200 г сахара, 50 г манной крупы, 5 белков.

Свеклу сварить и почистить. Яблоки освободить от кожуры и семян. Творог пропустить через мясорубку вместе с яблоками и свеклой. Добавить сахар, манную крупу и взбитые белки. Полученную массу выложить в форму и запечь в духовке.



нии муки с жидкостью.

По вертикали: 1. Воло- сатый орех. 2. «Лягушачье» лакомство французов. 3. Пищевой про- дукт, пригото- вляемый из смеси жиров. 4. Орех лещи- ны. 5. Овощ, содержащий много воды. 6. Рулет из пель- менного теста. 9. Каша из пшена. 13. Прием пищи. 14. Сладкий прохладитель- ный напиток.

15. Рыба отряда окунеобраз- ных. 16. Сырье для текилы. 18. Пакет для сыпучих продук- тов. 19. Пряность. 22. Десерт- ные овощи. 23. Субпродукт. 24. Органическое соедине- ние, имеющее характер саха- ров. 28. Сладкое блюдо в кон- це обеда. 29. Буренка. 32. Сорт чая. 33. Чистый вес про- дукта.

По горизонтали: 1. Казан. 7. Булочка с творогом. 8. Вид макарон. 10. Белорусское блюдо из картофеля с творо- гом. 11. Кухня на корабле. 12. Сорняк, пригодный в пищу. 15. Плод с крупной косточкой. 17. Выпечка из «пышного» теста. 18. Выпечка к Пасхе. 20. Минералка с Кавказа. 21. Лососевая рыба. 25. Твердый наружный слой хлеба. 26. Натрий или магний в воде. 27. Церковное вино. 30. Яблоки с корицей в кляре. 31. Прибор для приготовления тостов. 32. Сладкий плод травянисто- го растения. 34. Вытяжка из продукта; концентрат. 35. Морская рыба. 36. Масса, об- разующаяся при замешива-

Внимание!

Продолжается подпис- ка на 2006 год на газету «ЛАКОМКА».

На ее страницах Вы найдете рецепты — вкуснее не придумаешь! Подписные индексы для России: каталог «Пресса России» — 15636, каталог «Почта России» — 16789. Подписной индекс для Беларуси — 63740.



№ 12 (30), 2005 г.

Кухонька



РЕЦЕПТЫ
ДЕКАБРЯ

Винный мусс

4 желтка, 1 яйцо, 120 г сахарной пудры, 80 мл белого вина.

Желтки, яйцо и сахарную пудру взбить миксером. Миску со смесью поставить на водяную баню. По-немногу подливая вино, продолжать взбивать, пока мусс не вспенится. Разлить винный мусс по 4 бокалам.



С Рождеством и Новым годом!

Рождественский или Филиппов пост установлен для того, чтобы мы могли принести Господу благодарственную жертву за собранные земные плоды и приготовиться к благодатному единению с родившимся Спасителем.

Фасоль с ореховым соусом

200 г сушеной фасоли, 80 г очищенных грецких орехов, 80 г зелени, 40 г зеленого лука, 1 головка чеснока, красный молотый перец, соль.

Фасоль замочить и отварить. Орехи истолочь, добавить чеснок, перец, кинзу, петрушку, мяту и немного фасолевого отвара. Смешать с фасолью, положить нарезанный зеленый лук.

Свекла с брусникой

1 свекла, 40 г моченой брусники, 1 ст. ложка сахара, соль, уксус.

Неочищенную свеклу отварить с добавлением уксуса, почистить и натереть на терке. Добавить моченую бруснику и заправить по вкусу сахаром и солью.

Суп из белой фасоли

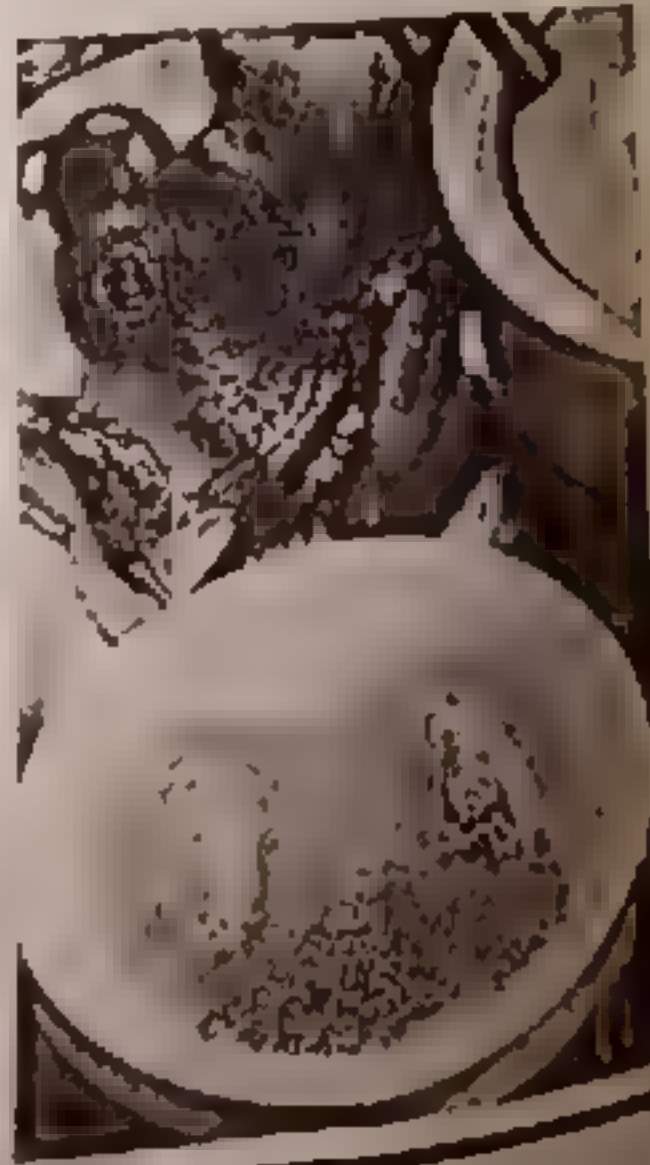
2 стакана белой фасоли, 1 ст. ложка растительного масла, 1 луковица, 1 морковь, 1 ст. ложка муки, 1 пучок зелени, соль.

Фасоль промыть и замочить на ночь. Воду слить, залить фасоль свежей водой и поставить на огонь. Готовую фасоль протереть через сито, опять поставить на огонь. Спассеровать в масле мелко нарезанные лук и морковь. Можно добавить в овощи муку. Добавить пассеровку в фасоль, все закипятить. Подавать суп, посыпав зеленью.

Рассольник

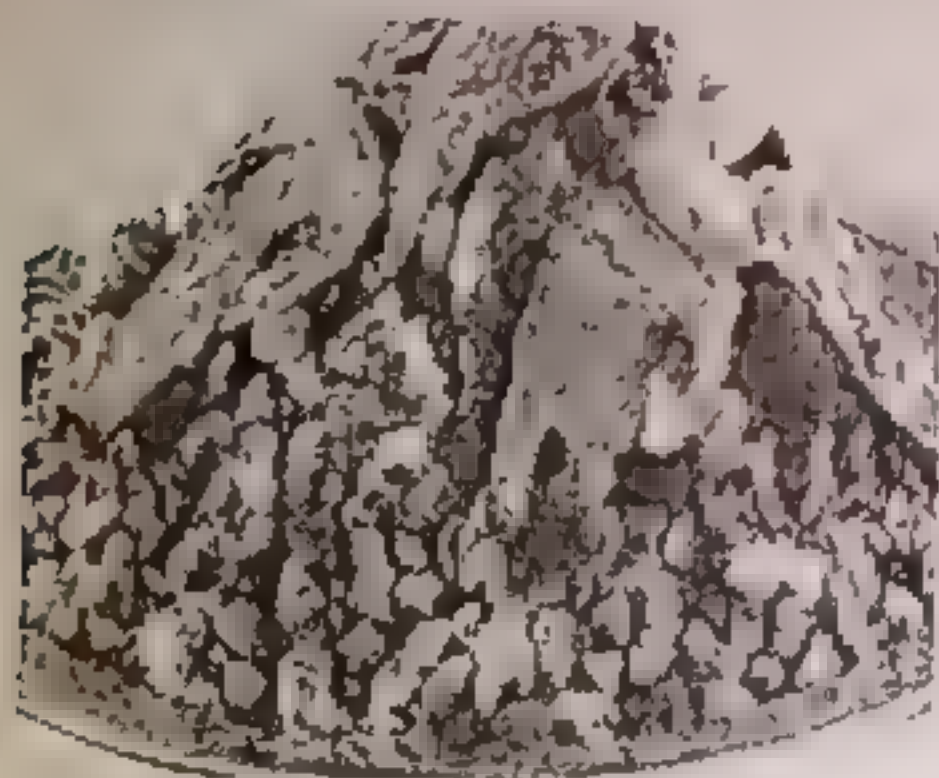
200 г свежей капусты, 3 — 4 картофелины, 1 морковь, 2 — 3 корня петрушки, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 2 соленых огурца, 2 ст. ложки растительного масла, 1/2 стакана огуречного рассола, 2 л воды, соль, черный молотый перец, лавровый лист.

Очищенные и промытые петрушку, сельдерей и лук нашинковать в виде соломки и все вместе обжарить. С соленых огурцов срезать кожицу и сварить ее в 2 л воды. Очищенные огурцы разрезать вдоль на четыре части, удалить семена, а мякоть мелко нарезать кусочками. Огурцы положить в маленькую кастрюлю, залить 1/2 стакана полученного бульона и варить на слабом огне до полного размягчения огурцов. Картофель нарезать брусочками, капусту нашинковать. В кипящем бульоне отварить картофель, затем положить капусту, а когда капуста и картофель будут готовы, добавить пассерованные овощи и припущенные огурцы. За 5 мин до окончания варки рассольник нужно посолить, поперчить, добавить лавровый лист и другие специи по вкусу. За 1 мин до готовности влить огуречный рассол.



Гречневая каша с грибами

2 стакана гречневой крупы, 50 г сушеных грибов, 4 стакана воды, 2 луковицы, 1 ч. ложка соли, 40 мл растительного масла.



Сухие грибы ошпарить кипятком, промыть, залить холодной водой и оставить на 2 — 3 ч. Набухшие грибы нашинковать, положить в ту же воду и поставить варить.

Когда вода закипит, всыпать поджаренную крупу, размешать, посолить и поставить в духовку. В готовую кашу добавить поджаренный лук.

Ячневая каша с капустой

100 г ячневой крупы, 600 мл воды, 800 г свежей белокочанной капусты, 100 мл растительного масла, соль.

Белокочанную капусту нарезать соломкой, уложить в кастрюлю, засыпать ячневой крупой. Влить немного воды и варить все до полу готовности. Добавить растительное масло, посолить и довести до готовности на маленьком огне или в духовке. Готовую кашу перемешать.

Рагу из овощей

По 250 г картофеля и моркови, 200 г белокочанной капусты, 100 г репы или брюквы, 100 г зеленого консервированного горошка, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка муки, зелень, соль.

Овощи почистить, промыть, нарезать и сложить в кастрюлю. Влить 1 стакан воды, накрыть крышкой и поставить на слабый огонь преть. Когда вода почти вся выпарится, добавить растительное масло и, если овощи еще не готовы, 1/2 стакана воды. Перед подачей рагу посолить и посыпать измельченной зеленью.

Тушеная свекла

1 кг вареной свеклы, 2 — 4 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, 1/2 стакана воды, уксус, сахар, соль.

Свеклу нарезать соломкой или натереть на терке. Масло разогреть, прогреть в нем муку и, подлив немного воды, проварить смесь несколько минут. Нарезанную свеклу смешать с соусом, заправить солью, сахаром и уксусом и погреть все вместе.

Совет:

Свеклу можно заправить тертым хреном.



Хворост

1 стакан газированной минеральной воды, 450 г муки, 1 ч. ложка сахара, 1/2 стакана сахарной пудры, 400 мл растительного масла.

Смешать минеральную или сладкую газированную воду, муку и сахар и замесить крутое тесто. Раскатать тесто очень тонким слоем, нарезать прямоугольниками, в середине каждого сделать продольный разрез и через него протянуть, вывернув, один конец. Хворост обжарить в большом количестве растительного масла. Когда хворост станет коричневого цвета, осторожно достать его шумовкой, выложить на блюдо и посыпать сахарной пудрой.

Томатный мусс с сыром

350 г консервированных томатов, полоска лимонной корки, 1 лавровый лист, 1 зубчик чеснока, 20 г желатина, 65 мл белого вина, 65 мл кипяченой воды, сахар, черный молотый перец, 125 г тертого сыра, мелко нарезанный лук-шалот.

Томаты положить в сковороду, добавить лимонную корку, лавровый лист и чеснок. Растереть томаты, накрыть крышкой, довести до кипения и держать на слабом огне 10 мин. Желатин развести в смеси вина и кипяченой воды и дать настояться. Протереть томаты через сито и измерить количество полученной мякоти. Водой довести объем до 500 мл. Добавить сахар, соль и перец. Помешивая, добавить набухший желатин и размешать до полного его растворения. Смесь охладить и разлить в небольшие тарелки, наполнив их на треть, и оставить для загустения. Соединить сыр с луком и, когда томаты загустеют, каждую порцию покрыть сырно-луковой смесью.

Коледная закуска

из говяжьего языка

700 г говяжьего языка, 10 г сахара, 10 мл столового уксуса, соль, 20 мл соевого соуса, красный перец, 20 мл кунжутного или оливкового масла, кунжут, 20 мл растительного масла, 10 г чеснока, 60 г зеленого лука, концентрат куриного бульона, 1 вареное яйцо, кедровые орехи.

Язык сварить, очистить от оболочки и нарезать тонкими ломтиками. Добавить измельченные лук и чеснок, кунжутное масло, соевый соус, тонко нарезанный перец, концентрат куриного бульона, уксус, соль, сахар, кунжут, растительное масло. Все хорошо перемешать и поставить в холодное место на 2 — 3 ч. Перед подачей украсить яйцом и орехами.

Редька

с яйцом

2 редьки, 2 желтка сваренных вкрутую, 5 ст. ложек сметаны, соль.

Редьку очистить, положить в холодную воду на 15 мин, а затем натереть на терке. Добавить растертый желток, посолить и перемешать. Готовое блюдо полить сметаной.

Яйца, фаршированные грибами

Количество ингредиентов произвольное.

Сушеные грибы тщательно промыть и замочить на 3 — 4 ч. Снова промыть, положить в процеженную воду, в которой они набухали, добавить 3%-ный уксус и варить до готовности. Сваренные вкрутую яйца очистить, срезать ножом тупой конец яйца и вынуть желток. Подготовленные грибы мелко нарезать, обжарить, смешать с поджаренным репчатым луком и желтком и посолить. Полученным фаршем заполнить яйца, уложить их в салатник, прикрыв сверху срезанными «шляпками» белков, залить все майонезом и украсить зеленью.



«Рыбный»

700 г копченой курицы, 150 г маслин, 2 апельсина, 100 — 150 г изюма, майонез.

Куриное филе отделить от кожи и костей и вместе с очищенными апельсинами порезать кубиками. Маслины разрезать на 3 — 4 части (колечками), добавить в салат вместе с изюмом и майонезом и перемешать.

...из клюквы

2 — 3 стакана клюквы, 1 — 2 моркови или 1/2 брюквы, 1 — 2 репы, 1 корень сельдерея, сахар.

Клюкву промыть, размять деревянной ложкой и заправить сахаром. Добавить тертые морковь или брюкву, репу, сельдерей. Все перемешать.

**Капустный с орехами**

1 кг квашеной капусты, 100 г очищенных грецких орехов, 3 зубчика чеснока, 25 г кинзы, 1 ч. ложка хмели-сунели, укроп.

Капусту мелко порубить и отжать. Сок слить в отдельную посуду и добавить пропущенные через мясорубку орехи, чеснок, хмели-сунели, кинзу и капусту. Все тщательно перемешать и посыпать измельченным укропом. Подавать салат охлажденным.

...из редьки и моркови

600 г редьки, 400 г моркови, 300 г репчатого лука, 60 мл растительного масла, 15 мл уксуса, 20 г укропа, черный молотый перец, соль, зелень.

Очищенную редьку замочить в холодной подсоленной воде на 30 мин. Морковь нарезать соломкой, лук нашинковать. Все перемешать, заправить солью, перцем и рубленым укропом. Выложить в салатницу и полить салат перекаленным и охлажденным маслом и винным уксусом.

...с сельдью

1 сельдь, 2 картофелины, 1 свекла, 1 яблоко, 1 луковица, 1/2 стакана майонеза.

Сельдь очистить, отделить мякоть от костей (очень соленую сельдь предварительно вымочить). Мякоть нарезать тонкими ломтиками. Отдельно сварить в кожуре картофель и свеклу, натереть их на крупной терке. Яблоко также натереть на терке. Репчатый лук нарезать полукольцами. Продукты разделить пополам и уложить в салатник слоями: сельдь, картофель, яблоко, свекла, лук и майонез. В такой же последовательности уложить и оставшиеся продукты.

Острый из редьки

600 г редьки, 15 мл столового уксуса, 10 мл растительного масла, красный молотый перец, соль, чеснок, черный молотый перец.

Редьку почистить и натереть на крупной терке. Сбрызнуть уксусом, посолить, добавить красный и черный молотый перец, толченый чеснок и, залив кипящим растительным маслом, перемешать.

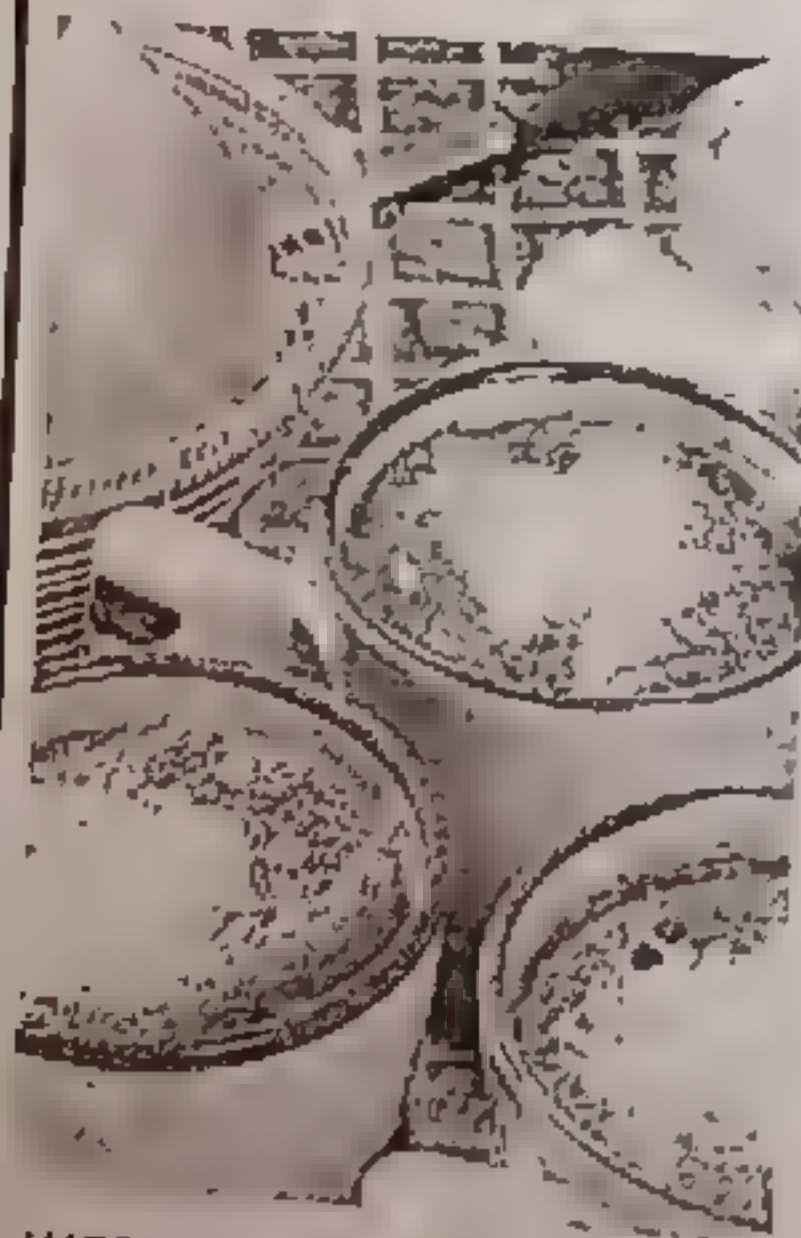
Суп из куриных потрохов

1,5 л воды, потроха 1 курицы, 400 г репчатого лука, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки топленого масла, 4 яйца, 4 веточки кинзы, винный уксус, черный молотый перец, корица, соль.

Подготовленные и промытые потроха потушить в масле с нарезанным луком и мукой до мягкости. Добавить 50 мл кипятка и тушить 10 мин. Долить остальной кипятка, положить веточки кинзы и покипятить 15 мин. Удалить зелень, посолить, поперчить и добавить уксус. Заправить, при непрерывном помешивании, разведенными в небольшом количестве бульона яйцами и довести суп до кипения (но не кипятить).

Лукковый суп

500 г нарезанного кольцами лука, 20 г сливочного масла, 1/2 ст. ложки оливкового масла, черный молотый перец, 2 — 3 ст. ложки муки (без верха), 900 мл бульона или воды с 2 бульонными кубиками, 100 мл сухого белого вина, соль, острый томатный соус, 4 подсушенных ломтика батона, 100 г тертого сыра.



В кастрюле с толстым дном разогреть сливочное и оливковое масло. Поджарить лук, посыпанный перцем, до золотистого цвета. Всыпать муку и жарить еще некоторое время. Влить часть бульона, тщательно переме-

шать до загустения. Помешивая, долить вино. Дать луку впитать всю жидкость, добавить соль, перец и томатный соус. Смесь разложить в 4 жаростойких миски, в каждую положить хлеб, залить оставшимся бульоном и посыпать сыром. Поставить миски в разогретую до 250°C духовку и, как только сыр расплавится, подавать.

Гороховый суп-пюре с гренками

300 г гороха, 50 г муки, 500 мл мясного бульона, 75 г моркови, 25 г корня петрушки, 25 г репчатого лука, 250 г свинины, 50 г сала, 125 г хлеба, 25 г сливочного масла, соль.

Горох отварить и вместе с отваром протереть через сито. Муку пассеровать и, добавив немного бульона, приготовить соус. Смешать протертый горох, соус, оставшийся бульон, закипятить и процедить. Заправить суп пассерованными кореньями и свиными шкварками. Суп подают в бульонных чашках со свиной и отдельно гренки.

Свиной суп

1 свиная ножка (250 г), 30 г сливочного масла, 110 г сыра, 110 г риса, 50 г репчатого лука, 100 г сладкого перца, 60 г муки, соль.

Свиную ножку обработать и отварить. Мясо отделить от кости и мелко нарезать. В кипящий бульон добавить рис, нарезанный перец и варить до готовности. За 15 мин до конца варки положить пассерованный лук и мелко нарезанное мясо. Подают суп с тертым сыром.

Хэрчо

500 г говядины, 3 — 4 луковицы, 1/2 стакана риса, 1 стакан томатной пасты или гранатового сока, 4 — 5 зубчиков чеснока, 1 стручок горького перца, 1/2 стакана измельченной зелени укропа, петрушки и кинзы (без веток), по 2 веточки кинзы и петрушки, 2 ч. ложки хмели-сунели, лавровый лист, соль.

Жирную говядину нарезать небольшими кусками, промыть, залить 2 — 2,5 л холодной воды и варить около 2 ч на умеренном огне. Положить промытый рис, мелко нарезанный репчатый лук, связанные в пучок веточки зелени. За 10 — 15 мин до окончания варки добавить толченый чеснок, стручковый перец, измельченную зелень, томатную пасту или гранатовый сок, хмели-сунели, лавровый лист и соль.

Тыквенный суп

500 г тыквы, 1 луковица, 1 красный болгарский перец, соль, черный молотый перец, 2 ч. ложки базилика, 1 ст. ложка молотой паприки, 1 л говяжьего бульона (можно из кубиков), 3 ст. ложки растительного масла, 50 г толченых грецких орехов.

Тыкву вымыть, почистить, нарезать кубиками, посолить и оставить на 1 ч в дуршлаге. Перец разрезать пополам, удалить семена и нарезать тонкими длинными полосками. Лук порубить. В разогретом масле в течение 5 мин обжарить овощи. Добавить базилик, черный перец, соль и паприку. Бульон разогреть, положить овощи и оставить настаиваться 10 мин (бульон не кипятить!). В тарелки положить толченые орехи и налить суп.



Борщ

500 г мяса, 800 г свежей капусты, 250 г свеклы, 4 помидора, 1 морковь, 1 корень петрушки, 100 г сливочного масла или жира, 1 луковица, 4 ст. ложки сметаны, черный молотый перец, лавровый лист, соль.

Мясо залить водой и сварить бульон. Готовое мясо вынуть, нарезать порционными кусками, а бульон процедить. Очищенную свеклу сварить до полуготовности и нарезать соломкой. Морковь, петрушку и лук нарезать соломкой и поджарить на сливочном масле или жире. Помидоры нарезать кубиками, обжарить и протереть через сито. В кипящий бульон положить нарезанную соломкой капусту, подготовленную свеклу и варить 15 — 20 мин. Добавить пассеровку, протертые помидоры, душистый перец, лавровый лист и довести все до готовности. В тарелку с борщом положить мясо, сметану, мелко нарезанную зелень.

Суп «Римские каникулы»

1 кг картофеля, 50 г сливочного масла, 100 г репчатого лука, 1 л молока, 1 л воды, соль, черный молотый перец, зелень петрушки.

Картофель сварить в кожуре, очистить и размять в пюре. Растопить сливочное масло; обжарить на нем нарезанный лук до золотистого цвета. Добавить измельченную зелень и томить под крышкой 15 мин. Смешать с картофельным пюре. Влить горячую воду и молоко в достаточном количестве, чтобы довести суп до густоты сливок. Посолить, поперчить и варить 10 мин.

Жаркое

1 кг свинины, 40 г сливочного масла, 12 штук чернослива, 1 кг картофеля, 1 пучок зелени, соль, черный молотый перец.



Чернослив замочить на 1 ч в теплой воде, откинуть на дуршлаг и вынуть косточки. Мясо нашинговать черносливом. Растопить в скороварке масло и подрумянить на нем мясо со всех сторон. Влить 1/2 стакана воды, положить измельченную зелень, соль и перец. Закрыть и тушить 30 мин. Картофель очистить, крупный разрезать, мелкий оставить целым и положить его в скороварку. Тушить все еще 10 мин.

Копытка

12 картофелин, 1/2 стакана муки, 1 луковица, 200 г шпика, соль.

В натертый сырой картофель добавить муку, соль и перемешать. Полученное тесто раскатать полосками, каждую разрезать на кусочки и запечь в духовке на противне, смазанном жиром. Подать с жареным луком и салом.

ВТОРЫЕ БЛЮДА**Картофельно-крупяная каша**

400 г картофеля, 50 г ячневой крупы, 40 г сала, 20 г репчатого лука, 20 г сливочного масла.

Нарезанный кусками картофель положить на дно кастрюли и засыпать крупой. Влить воду и варить до готовности. Горячую кашу истолочь до получения однородной массы и подать со сливочным маслом и поджаренным на сале луком.

Каша с луком и шпиком

4 стакана рассыпчатой каши (гречневой, пшенной, пшеничной, рисовой), 2 луковицы, 150 г шпика, соль.

Совет: Можно приготовить кашу из смеси круп.



Лук мелко нашинковать и обжарить со шпиком, нарезанным мелкими кубиками. Горячую рассыпчатую подсоленную кашу перемешать с пассерованным луком и шкварками шпика.

«Селедичка»

500 г говядины, 30 г топленого сала, 60 г ветчины, 45 г сливочного масла, яйца, 75 г соленых огурцов, мука, горчица, мясной бульон.

Говядину нарезать порционными кусками, тонко отбить, слегка смазать горчицей. На каждый кусок положить мелко нарезанную ветчину, ломтик соленого огурца, сваренные вкрутую рубленые яйца и свернуть в виде зраз. Положить зразы в сотейник, смазать маслом и обжарить в духовке. Затем залить бульоном и тушить до готовности. Готовые зразы вынуть из бульона и подать с соусом, приготовленным из пассерованной муки и оставшегося бульона.

Копляшки и клецки

500 г телятины, мука, яйца, 100 г жира, зелень петрушки, соль, пиво или газированная вода.

Порционные куски телятины отбить, придать им овальную форму, обмакнуть в кляр и быстро обжарить на разогретом жире с одной стороны, потом перевернуть на другую, после чего дожарить первую (при таком быстром обжаривании кляр не отстанет от мяса).

Кляр: яйца тщательно взбить, посолить, добавить муку, немного газированной воды или пива. Все хорошо перемешать и добавить рубленую зелень петрушки.



Ячная каш

1 стакан крупы, 40 г сала, 20 г сливочного масла. В одну кастрюлю положить крупы, в другую — сала. Варить до готовности. Горячую кашу перемешать с салом и подать на сковороде.

Шпиком

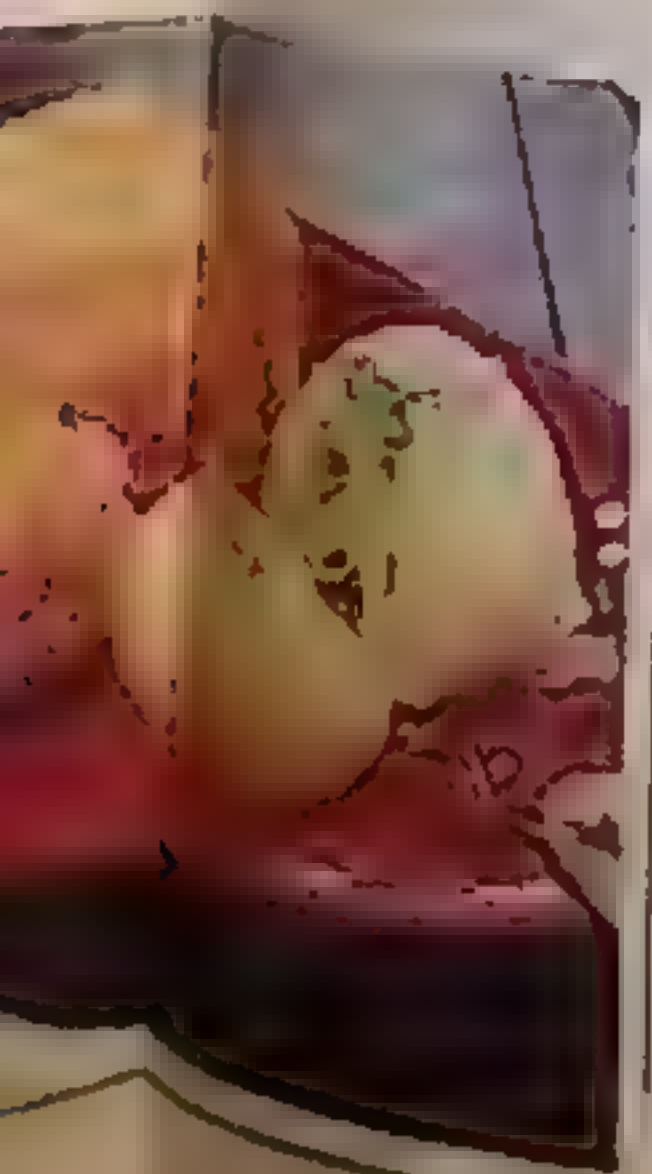
1 стакан пшенной, 1 стакан гречневой, 1 стакан перловой, 150 г шпика, соль. Шпик нарезать и обжарить на сковороде. Добавить крупы и варить до готовности. Горячую кашу перемешать с шпиком и подать на сковороде.

Пельмени

1 кг мяса, 100 г яиц, 100 г пельменного теста, соль, перец, вода. Мясо нарезать кубиками, добавить яйца, соль, перец и воду. Замесить тесто и варить пельмени.

Пельмени варить в кипящей воде. После закипания варить 10 минут. Вынуть шумовкой и подать с соусом.

Пельмени можно подавать с сметаной, маслом или соусом. Приятного аппетита!



Индейка с рисом

1 индейка, 1 стакан риса, 1/2 стакана изюма (без косточек), 1 — 2 яйца, 150 г сливочного масла, 1 — 2 ч. ложки имбиря, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, лавровый лист, черный молотый перец, соль.

Рис отварить до полуготовности, промыть холодной водой, обсушить, перемешать с маслом, яйцами, изюмом. Подготовленную тушку натереть изнутри имбирем, начинить подготовленным рисом, зашить. Положить индейку в кастрюлю, обложить мелко нарезанными овощами, пряностями, налить немного кипятка и тушить на плите на медленном огне около 1,5 ч. После этого индейку поставить в духовку (без крышки), чтобы она подрумянилась.

Совет: Индейку можно полностью тушить в духовке. В этом случае следует подлить 4 ст. ложки топленого масла.



Курица по-восточному

150 г курицы, 1 яйцо, 3 г муки, 30 г репчатого лука, 10 г сливочного масла, 10 г томатного пюре, 1 г лимонной кислоты, 3 г чеснока, 5 г зелени, соль.

Курицу отварить, порубить на порционные куски и мариновать 1 — 2 ч в чесночном растворе с добавлением лимонной кислоты и мелко нарубленной зелени. Взбитое яйцо смешать с пассерованным луком, зеленью, лимонной кислотой, солью. Маринованные куски курицы запанировать в муке, обмакнуть в яичную смесь и выложить на раскаленную сковороду. Оставшимся яйцом залить курицу и запечь ее в духовке. Подать с томатным пюре.



Рыба в чесночном соусе

500 г филе трески, сок 1 небольшого лимона, соль, черный молотый перец, 3 нарубленных зубчика чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка нарубленного кориандра.

Протереть рыбу влажной абсорбирующей кухонной бумагой, залить соком лимона, посыпать солью и перцем и оставить на 30 мин. Часть растительного масла подогреть на среднем огне, обжарить в нем чеснок до золотистого цвета и поставить в теплое место. Одновременно обжарить до готовности в течение 5 — 7 мин рыбное филе. Разложить рыбу на подогретые тарелки. Положить на каждую порцию по ложке чеснока в масле, посыпать кориандром и подавать.

Торт «Принц Лимон»

Тесто: 1 яйцо, 50 г меда, около 100 г муки, сода (на кончике ножа), мед, лимон.

Крем: 250 г сливочного масла, 250 г мелкого сахара, 1/2 л молока, 3 ст. ложки муки, сок и цедра 1 большого лимона.

Смешать яйцо, мед, муку и соду до получения крутого теста. Разделить его на 4 пласта и испечь их. Масло растереть ложкой. Смешать муку с небольшим количеством молока, поставить на слабый огонь и постепенно вливать остальное молоко, постоянно размешивая, до загустения массы. Крем, не прекращая размешивать, охладить. Добавить подоготовленное масло, тщательно взбить и положить лимонный сок и цедру. Остывшие коржи смазать кремом, соединить вместе, положив их один на другой. Поверхность и бока торта также покрыть кремом. Сверху торт украсить тонкими кружочками лимона и полить теплым медом.

Шоколадный рулет

Тесто: 100 г муки, 4 яйца, 50 г шоколада, 100 г сахара.

Начинка: 200 г сливочного масла, 3 желтка, 100 г сахара, 1 ст. ложка растворимого кофе, 1 ст. ложка порошка какао, ванилин.

Белки взбить в пену, добавляя понемногу сахар. **Добавить** желтки, быстро перемешать. Всыпать муку, натертый на мелкой терке шоколад и снова перемешать, чтобы не было комочков. Тесто выложить на застланный промасленной бумагой противень и выпекать в разогретой духовке 15 — 20 мин. Горячий бисквит смазать начинкой, свернуть рулетом и посыпать сахарной пудрой.

Начинка: желтки растереть с сахаром на водяной бане, добавить кофе, какао, ванилин. Массу охладить и взбить с маслом.

**Кокосовые медальончики**

Тесто: 250 г размягченного сливочного масла, 100 г сахарной пудры, 200 г крахмала, 70 г муки, 30 г какао-порошка, 50 г кокосовой стружки.

Начинка: 120 г ананасовых цукатов, 1 — 2 ст. ложки рома.

Украшение: 80 г сахарной пудры, 10 г кокосовой стружки, 2 ст. ложки рома, 1 — 2 ч. ложки лимонного сока, 30 г ананасовых цукатов.

Из масла, сахарной пудры, муки, какао и кокосовой стружки вымесить тесто, накрыть его пленкой и поставить на 30 мин в холодильник. Цукаты нарезать кубиками и залить ромом. Присыпанными мукой руками отделить от теста кусочек величиной с грецкий орех, скатать из него шарик, слегка приплюснуть, поместить в середину 3 — 5 цукатных кубиков, загнуть края теста вверх и опять придать ему форму шара. Положить шарики на выстланный бумагой для выпечки противень, слегка приплюснуть, выпекать 15 мин и остудить. Смешать сахарную пудру, кокосовую стружку, ром и лимонный сок. Цукаты нарезать вдоль тонкими ломтиками. На каждое печенье нанести слой глазури и поместить ломтик цуката.

Инжир с кардамоновым кремом

9 крупных спелых ягод инжира, 2 ст. ложки несоленого сливочного масла, 4 ст. ложки бренди или коньяка, 1 ч. ложка коричневого сахара, миндаль.

Крем: 1/2 стакана жирных сливок, 1 ч. ложка толченого кардамона, 1 ст. ложка бренди или коньяка, 2 ч. ложки прозрачного меда.

Смешать в миске все необходимые для крема ингредиенты, накрыть и поставить в холодильник на 30 мин. Каждый инжир разрезать на две половинки и нанизать на 6 вертелов (по три половинки на каждый). В небольшой кастрюльке растопить масло и смешать его с бренди. Этой смесью смазать инжир и посыпать его слегка сахаром. Разогреть гриль и запечь инжир в течение 4 — 5 мин до золотистого цвета. Охлажденный крем взбить, залить им инжир и украсить все измельченным миндалем.

«Испанские ветры»

1 стакан (тонкий) сахара, 4 белка, джем.

Облатки: 2 стакана муки, 200 г сливочного масла, 1 яйцо, 1 стакан сахарной пудры или мелкого сахара, соль, сода (на кончике ножа), сок и цедра 1/2 лимона.

Белки сначала взбить без добавления сахара, а затем постепенно, при непрерывном взбивании, всыпать тонкой струйкой сахар. Белковую массу при помощи кондитерского мешка быстро отсадить на противень, застланный пергаментной бумагой. Противень с меренгами необходимо поставить в только что зажженную духовку и медленно, в течение 1,5 — 2 ч, выпекать-сушить при температуре не выше 100°C. Для приготовления облаток нужно размять масло, добавить сахарную пудру и хорошо растереть. Добавить яйцо и продолжать растирать до получения однородной консистенции. Положить соль, соду, сок и натертую на мелкой терке цедру лимона, перемешать. Всыпать муку и быстро замесить легкое, пластичное, однородное тесто. Раскатать тесто в пласт толщиной 0,5 — 0,6 см, круглой или овальной выемкой вырезать заготовки и выпекать их при температуре 180 — 200°C до золотистого цвета. Охлажденные облатки смазать джемом и выложить на них остывшие меренги.

Пудинг на пару

250 г муки, 1 ч. ложка порошка-разрыхлителя, 1/2 ч. ложки соли, 100 г сливочного масла, 100 г сахара, 2 яйца, 150 мл молока, 250 г фруктового джема.

Муку смешать с порошком-разрыхлителем и солью. Руками вмешать масло и разминать, пока тесто не станет крошиться. Добавить сахар, яйца. Взбивая массу, влить молоко. Джем выложить в нежирную форму, влить подготовленную массу и накрыть кружком промасленной бумаги. Форму закрыть двойным слоем фольги. Взять большую кастрюлю, на дно положить перевернутое блюдо, на него поставить форму с пудингом. Залить до половины формы кипящую воду и поставить кастрюлю на огонь. Довести до кипения, затем огонь уменьшить до минимального и довести пудинг до готовности, проверяя каждые 20 мин, не выкипела ли вода.



Заливное из щуки

1,5 кг щуки, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 луковица, 3 горошины черного перца, 1/2 ст. ложки соли, 1,5 – 2 л воды.

Щуку разрезать на куски, посыпать солью и оставить, чтобы соль впиталась. Из петрушки, моркови, луковицы и перца, сварить бульон, процедить его и остудить. Отварить в бульоне сначала голову щуки, а потом и всю остальную рыбу вместе с образовавшимся рассолом. Готовые куски рыбы вынуть, тщательно очистить от костей. Бульон процедить и варить на медленном огне до тех пор, пока он не станет клейким. Подготовленную рыбу уложить в форму, залить бульоном, перемешать и вынести на холод. Через 6 ч форму опрокинуть на блюдо и подать заливное.

**Овощной паштет**

400 г брокколи (можно замороженной), 3 яйца, 120 мл сливок, 600 г моркови, 4 сваренных вкрутую яйца, соль, черный молотый перец, мускатный орех, сливочное масло.

Отдельно отварить, с добавлением небольших кусочков масла, до готовности брокколи и морковь и измельчить их. Брокколи смешать с яйцами и 50 мл сливок. Морковное пюре смешать с оставшимися сливками. Обе смеси посолить, поперчить и добавить мускатный орех. В смазанную маслом и застеленную бумагой для выпечки форму выложить морковную массу. Сверху аккуратно положить очищенные вареные яйца и смесь из брокколи. Форму поставить на противень с водой и готовить в духовке около 1 ч. Готовый паштет охладить и достать из формы.

**Рулеты,
фаршированные свиной**

500 г говядины (тазобедренная часть), 250 г свинины (котлетное мясо), 30 мл красного десертного вина, 30 г сливочного масла, 100 г репчатого лука, 6 г чеснока, 30 г моркови, 15 г муки, 150 мл красного сухого вина, лавровый лист, черный молотый перец, соль.

Говядину нарезать кусками толщиной 1 см и тонко отбить. Свинину пропустить через мясорубку, добавить сладкое вино и перемешать. Подготовленный фарш распределить ровным слоем по кускам мяса, свернуть рулетами и перевязать ниткой. Посолить, поперчить и слегка обжарить. Сливочное масло растопить, положить в кастрюлю нарезанные лук, морковь, чеснок, лавровый лист. Сверху выложить рулеты. Сухое вино вылить на сковороду, в которой обжаривались рулеты, довести до кипения, всыпать муку, размешать и залить полученным соусом рулеты. Накрыть кастрюлю крышкой и поддерживать на слабом огне 1,5 ч. Готовые рулеты освободить от ниток и подать с соусом, в котором они тушились.

Рождественский салат

1 пучок салата, 2 нарезанные ломтиками маленькие вареные свеклы, 1 мелко нарезанная большая морковь, 1 яблоко, лимонный сок, 1/4 нарезанного ананаса, 1 банан, 1/2 стакана дробленого жареного миндаля (для украшения), 1 очищенный, разделенный на дольки и нарезанный апельсин (для украшения).

Заправка: 1 ст. ложка лимонного сока, 3 ст. ложки подсолнечного масла, соль, черный молотый перец.

Половиной салата выложить дно и стенки мелкого сервировочного блюда, сверху положить свеклу. Нарезать оставшийся салат, очищенное яблоко (без сердцевины), морковь и ананас и перемешать. Банан порезать ломтиками, полить лимонным соком и добавить к смеси. Лимонный сок, масло и соль поместить в банку с завинчивающейся крышкой и хорошо встряхнуть несколько раз. Полить заправкой морковно-фруктовую смесь, аккуратно встряхнуть и выложить между свеклой. Украсить салат миндалем и апельсином.

Салат из маринованных грибов

200 г маринованных грибов, 400 г филе кальмара, 5 картофеля, 2 соленых огурца, 150 г репчатого или зеленого лука, 1 стакан майонеза, соль, черный молотый перец.



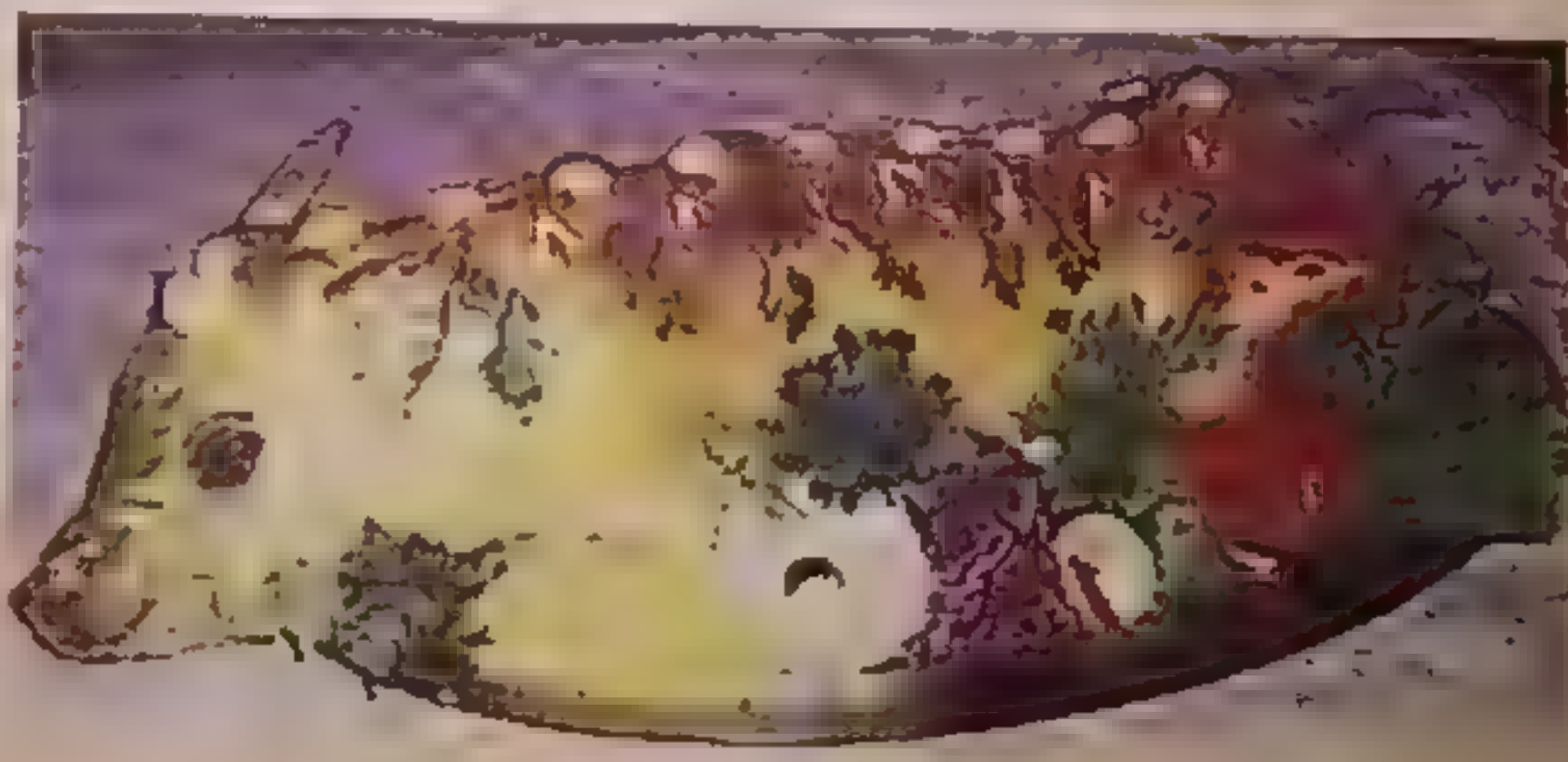
Грибы порезать крупными кусочками. Филе кальмара отварить и нарезать соломкой. Отварной картофель и соленые огурцы — тонкими ломтиками. Лук мелко порубить. Все смешать, посолить, поперчить и заправить майонезом.

Запеченный маринованный поросенок

Количество ингредиентов произвольное.

Подготовленного поросенка натереть водкой с солью и перцем. Нафаршировать брюшко рассыпчатой гречневой кашей с обжаренными грибами и луком и зашить. Обмазать тушку сметаной, выложить на противень спинкой вверх, уши и пяточок закрыть фольгой или тестом и поставить в не жаркую духовку. Каждые 10 мин обязательно нужно поливать поросенка образующимся соком или маслом. Во время жарки тушку нельзя двигать или переворачивать, а образующиеся на коже пузырьки нужно прокалывать.

По традиции, вместе с запеченным поросенком на стол обязательно ставят хрен со сметаной и тушеную капусту со шкварками.





Карп, фаршированный орехами

2 карпа, 2 луковицы, 200 г очищенных орехов, 2 ст. ложки молотых сухарей, 4 ст. ложки сливочного или растительного масла, 2 яйца, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки и укропа, молотый перец или мускатный орех (на кончике ножа), соль.

Карпа очистить от чешуи, отрезать голову и, не разрезая брюшка, вынуть внутренности. Рыбу хорошо промыть, полость живота вытереть чистой марлей, затем нафаршировать. Фаршированную рыбу завернуть в фольгу и запекать до готовности при температуре 190 градусов. Подать с растопленным маслом.

Фарш. Орехи слегка поджарить и измельчить. Мелко нарезанный лук обжарить в жире. Орехи, сухари, лук и измельченные вареные яйца перемешать и посолить. Добавить мускатный орех или молотый перец и мелко нарезанную зелень.

Маринованная рыба

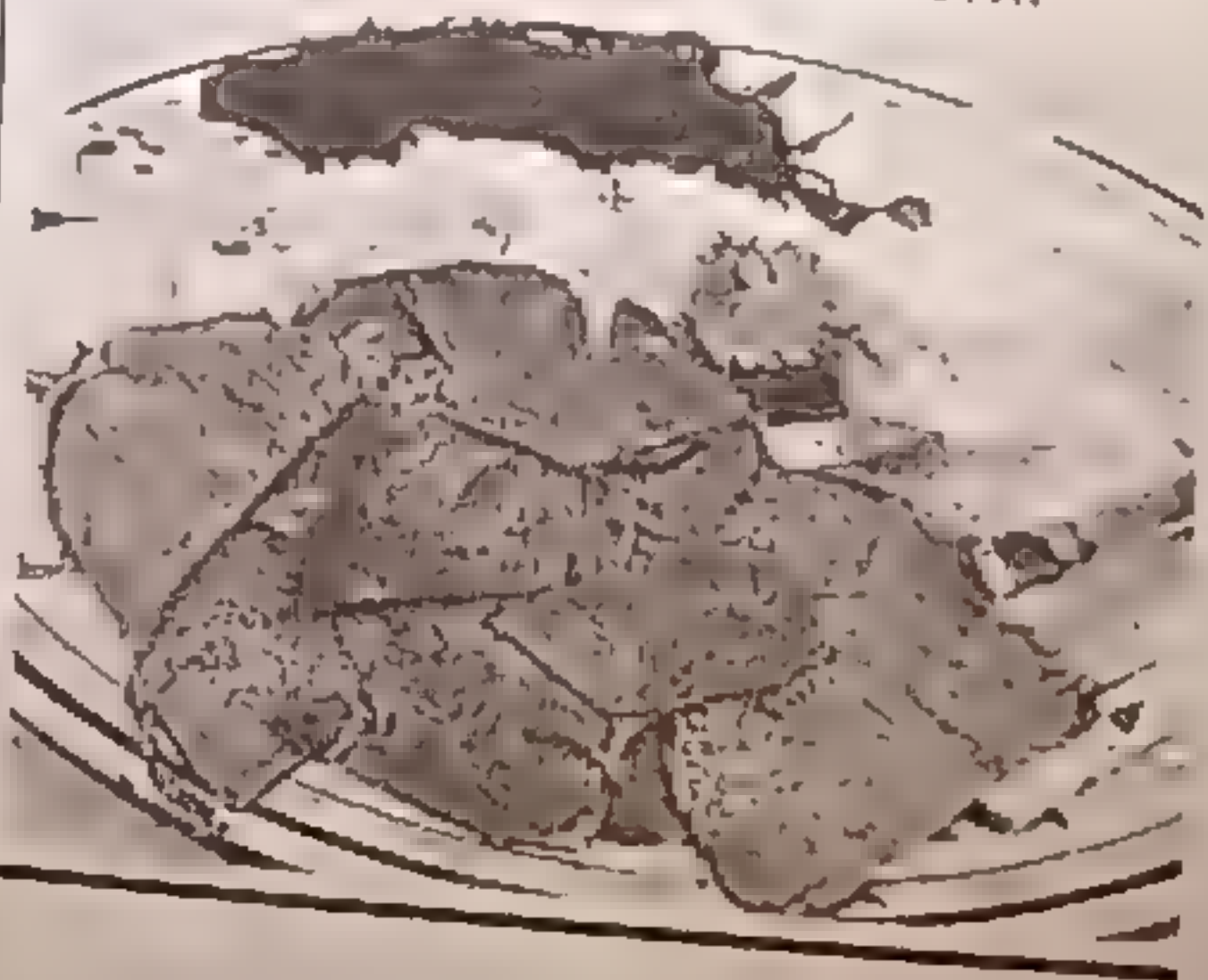
200 г рыбы, 200 мл уксуса, 20 г корня сельдерея, 20 г корня петрушки, 20 г муки, 20 мл растительного масла, 3 г чеснока, 5 г лимонного сока, 2 г хрена, соль.

Смесь равных частей воды и уксуса вскипятить, посолить и отварить в ней очищенные корни. Маринад снять с огня, охладить и замочить в нем на 5 — 6 ч очищенную и промытую рыбу. Крупную рыбу нужно нарезать кусками, а мелкую можно мариновать целиком. Маринад сцедить. Рыбу запанировать в муке и обжарить. В том же жире поджарить муку и разбавить ее маринадом. Соус заправить толченым чесноком и лимонным соком, проварить 5 мин и охладить. Поджаренную рыбу посыпать мелко натертым хреном и залить охлажденным соусом.

Говядина с курагой

500 г говядины, 1 стакан кураги, сухое вино, репчатый лук, специи, растительное масло.

Говядину порезать пластинками, отбить, замариновать в смеси вина и специй на 1 ч. Измельченные лук и курагу обжарить и смешать с маринадом от мяса. Подготовленную говядину залить полученным соусом и тушить в духовке до готовности.



Пирог из яблок с грецкими орехами

Тесто: 300 г муки, 190 г сливочного масла, 1 ст. ложка сахарной пудры, 1 яйцо (для обмазки).

Начинка: 1 кг яблок, 250 г очищенных грецких орехов, 6 ст. ложек меда.

Масло смешать с мукой, добавить сахарную пудру и немного воды. Вымесить тесто, скатать его в шар, накрыть пищевой пленкой и поставить в холодное место 1 — 1,5 ч. Затем тесто тонко раскатать (оставив часть для решетки) и выложить в форму. Отложить 10 — 12 ядер орехов, а остальные измельчить. Яблоки очистить от кожуры и семян и нарезать ломтиками. Тесто посыпать измельченными орехами, полить 3 ст. ложками меда. Разложить по кругу яблочные дольки так, чтобы закрыть все тесто. Сверху положить решетку, в ячейки поместить половинки грецких орехов и смазать все яйцом, смешанным с оставшимся медом. Выпекать пирог 45 — 50 мин.

Совет: К этому пирогу непременно нужно подать красное полусладкое вино.



Желейные уголки

Тесто: 330 г свеклы, 45 г шоколада, 125 мл растительного масла, 125 г муки, 1 ч. ложка разрыхлителя, соль, 1 яйцо, 1 пакетик ванильного сахара, 200 г сахара, корица.

Начинка: 50 мл яблочного сока, сок 1/2 лимона, 20 г сахара, 7 г желатина.

Украшение: 500 г шоколада, 1 — 2 ч. ложки растительного масла, 1 ст. ложка мелко нарубленных семечек тыквы.

Свеклу почистить, отварить в 250 мл воды, остудить (отвар сохранить). Шоколад растопить на водяной бане с 3 ст. ложками растительного масла и немного остудить. Свеклу измельчить до консистенции пюре. Смешать муку, разрыхлитель и соль. Яйцо, ванильный сахар и сахар смешать и взбить до получения кремообразной массы. Постепенно влить оставшееся масло, добавить свекольное пюре корицу и растопленный шоколад. Порциями всыпать муку и хорошо перемешать. Тесто выложить на застланный бумагой для выпечки противень, разровнять и выпекать 30 — 35 мин. Готовый корж остудить.

Желатин замочить в небольшом количестве холодной воды и дать ему набухнуть. Свекольный отвар смешать с яблочным и лимонным соками и сахаром. Довести смесь до кипения и варить 2 мин. Снять с огня и растворить в ней желатин. Смесь держать в холодном месте, пока она не начнет загустевать.

Корж разрезать вдоль на два пласта. Один пласт смазать желе, сверху положить второй корж, слегка сжать их и поставить на 1 ч в холодильник. Шоколад растопить на водяной бане, добавив растительное масло. Пирог разрезать на кубики со стороной 4 см, а затем по диагонали на уголки. Полить уголки растопленным шоколадом и посыпать тыквенными семечками. Дать шоколаду застыть.

Внимание!

Продолжается подписка на 2006 год на газету «ЛАКОМКА».

На ее страницах Вы найдете рецепты — вкуснее не придумаешь!
Подписные индексы для России: каталог «Пресса России» — 15636, каталог «Почта России» — 16789.
Подписной индекс для Беларуси — 63740.



ВНИМАНИЕ!

В следующем номере мы объявим победителей 2005 года! А наш конкурс продолжается! Присылайте Ваши лучшие рецепты, и, возможно, именно Вы станете победителем!

Закуска «Ан-китийски»

500 г говяжьего легкого, 2 луковицы, 4 — 5 зубчиков чеснока, 100 мл растительного масла, соль, специи, уксус.

Легкое отварить в подсоленной воде в течение 1,5 — 2 ч. Нарезать тонкой соломкой, сбрызнуть уксусом, добавить измельченный чеснок, приправу «для корейской моркови», кориандр и поставить на 1 — 1,5 ч в холодильник. Лук нашинковать полукольцами, обдать кипятком и добавить к легкому. Влить растительное масло и перемешать.

Салат «Ближний»

Количество ингредиентов произвольное.

Салат выкладывается слоями (каждый промазать майонезом): натертый на крупной терке отварной картофель, нарезанные кубиками соленые огурцы, тертая отварная морковь, отварной рис, измельченные рыбные консервы (в масле), натертые на терке сваренные вкрутую яйца и отварная свекла.

**Ольга Федорова,
п. Шарковщина
Витебской обл.**

В подготовке номера на условиях ограниченной уступки авторских прав принимали участие А. Лапикова, А. Слесарев, Р. Мартинович, И. Лобанок, Д. Пунько, Е. Михеева, Л. Кучинская и Е. Кучинская.

РЕЦЕПТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ**Лимонный пирог**

4 яйца, 1/2 стакана сахарной пудры, цедра и сок 1 лимона, 2 ст. ложки молотого миндаля, 3 ст. ложки сухих хлебных крошек, 1 ч. ложка мака, 2 ст. ложки коньяка.

Соус: 200 г малины (можно замороженной), 1 ст. ложка меда, 1/2 ч. ложки кардамона.

Взбить в пену лимонные сок и цедру, сахар и яичные желтки. В отдельной посуде взбить белки и смешать их с миндалем, хлебными крошками и маком. Соединить обе смеси, вылить в смазанную жиром форму и выпекать 40 мин в разогретой духовке до золотистого цвета. Готовый пирог вынуть из духовки, наколоть спичкой в нескольких местах, полить коньяком и остудить. Малину протереть через сито, смешать с медом и кардамоном. Пирог разрезать на куски и залить малиновым соусом.

**Ирина Рогатко,
г. Могилев**

Подписка-2006!

Поступление нашей газеты в розничную продажу ограничено. Для того чтобы гарантированно получить наше издание, лучше оформить на газету «Кухонька» **ПОДПИСКУ**. Напоминаем, подписные индексы газеты «Кухонька» для России: каталог «Пресса России» — **15635**, каталог «Почта России» — **16788**. Подписной индекс для Беларуси — **63741**.

Следующий номер выйдет 2 января 2006 года

Главный редактор Дмитрий Новиков

Подписные индексы:
для Беларуси — **63741**,
для России: каталог «Пресса России» — **15635**, каталог «Почта России» — **16788**.

Адрес редакции: 220104 г. Минск, ул. Лынькова 25-б, оф. 2.
Тел. 250-25-90, 250-17-72.

Адрес для писем: 220126, г. Минск, пр-т Победителей, 21, а/я 10.
Редакция газеты «Кухонька».

Сдана в набор 27.11.2005 г.
Подписана к печати 28.11.2005 г.
Вышла в свет 1.12.2005 г.
Отпечатана в типографии ОДО «Знамение».

Лицензия N 02330/0131538 от 04.10.2005 г. 220004, г. Минск, ул. Корженевского, 14.

Заказ N **930**
Тираж **16000** экз.
Объем издания — 1 п.л.
Выходит 1 раз в месяц.
Цена договорная.



N 12 (30), 2005 г.

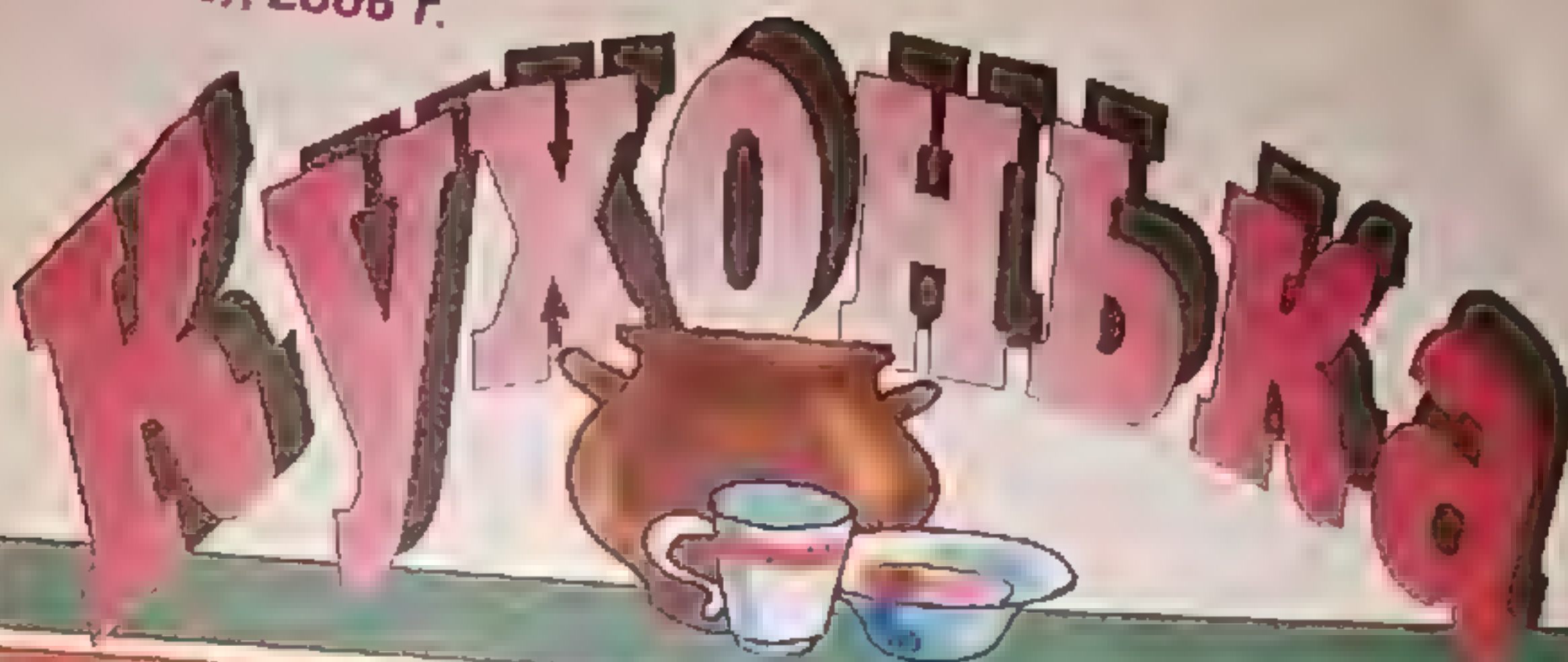
Газета выходит с июля 2003 г.

Полноформатный номер — 1350.

Шеф-редактор Ирина Лапикова.

Учредители: В.В.Капский,
В.К.Козловский, В.В.Лапиков,
Д.Н.Новиков.

№ 2 (32), 2006 г.



РЕЦЕПТЫ
ПЕНЯТЫ

Творожные
оладьи

500 г творога,
2 яблока, 2 яйца,
1 стакан молока,
1 ст. ложка муки, 30 г
сливочного масла,
соль.

Яблоки помыть,
почистить и натереть на
терке. Творог протереть
через сито, смешать с
мукой, яйцами,
молоком и
размягченным
сливочным маслом.
Хорошенько
перемешать, добавить
яблоки и соль. Из
полученной массы на
разогретой сковороде
приготовить оладьи.





Салат из лосося

1 банка консервированного лосося, 1/4 стакана нашинкованного красного лука, 2 стакана листьев шпината (свежего или отварного), 1 ч. ложка горчицы, майонез.

Лосось размять вилкой и смешать с луком. Смесь заправить майонезом и горчицей. На тарелку выложить слой шпината, а на него — рыбно-луковую смесь.

Запеканка из рыбы и грибов

700 г филе рыбы (хека, трески), 300 г свежих или соленых грибов, 1,5 стакана сметаны или молока, 2 ст. ложки тертого сыра или 1 ст. ложка молотых сухарей, 1 — 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, соль, черный молотый перец.

Подготовленные грибы нарезать пластинами и слегка обжарить. Рыбное филе уложить в смазанную маслом форму, посолить и поперчить. На него — смешанные с мукой грибы. Все залить сметаной или молоком, посыпать тертым сыром или сухарями, сбрызнуть маслом и запечь в духовке до румяной корочки.

Любое блюдо по желанию можно украсить маленькими открытками с пожеланиями, бумажными сердечками и купидончиками, прикрепленными к зубочисткам.

Картофель «Сюрприз»

4 картофелины, 3 желтка от сваренных вкрутую яиц, 2 ст. ложки майонеза, 4 ломтика сыра, рубленая зелень укропа, хмели-сунели, соль.

Вымытый картофель завернуть в фольгу, запечь в духовке, остудить и почистить. У каждой картофелины срезать с двух сторон верхушки, аккуратно достать мякоть, чтобы получился «стакан», и посыпать приправой и солью. Желтки размять, смешать с майонезом и рубленым укропом и начинить этой смесью картофель. Каждый «стаканчик» накрыть ломтиком сыра и поставить в духовку на 8 — 10 мин.

С днем святого

Мясные шарики

300 г говядины, 1 маленькое яйцо, 50 г сыра, 1 кусочек хлеба для тостов, маринованные огурцы, соль, черный молотый перец, зубочистки.

Говядину порубить и смешать с яйцом. Хлеб (без корки) замочить, отжать и добавить в фарш. Также домешать нарезанный сыр, соль и перец. Из полученной массы скатать шарики, выложить их на противень, слегка приплюснуть и довести до готовности в духовке. Огурцы порезать и наколоть на зубочистки вместе с мясными шариками.

Валентина!**Курица в шампанском**

1 курица, 250 мл шампанского, 250 мл куриного бульона, 150 мл сливок, 1 луковица, 90 г сливочного масла, 1 ст. ложка муки, соль, черный молотый перец.

Подготовленную курицу разрезать на 4 части. Растопить 40 г сливочного масла и обжарить в нем курицу (по 10 — 15 мин с каждой стороны). Кудриные кусочки поперчить, посолить и положить в теплое место. В сковороде обжарить мелко нарезанный лук и уже готовый лук залить шампанским. В оставшемся масле (50 г), при постоянном помешивании, подрумянить муку. Добавить куриный бульон, перемешать. Варить смесь 3 мин на среднем огне и перелить в миску. Влить сливки, все взбить и смешать с луковой заправкой. Курицу выложить на тарелку и полить полученным соусом.

Фруктовый салат

2 апельсина, 1 банка консервированных ананасов, 300 г любых замороженных ягод, белое вино, мед.

Ягоды разморозить. Цедру апельсина снять лентой, а мякоть очистить от пленок. Ананас порезать кубиками. Все смешать, залить смесью вина, меда и ананасового сиропа. Украсить апельсиновой цедрой.

Волнующий аромат розы помогает избавиться от скованности и раскрыть свои чувства. Для создания романтического настроения стол можно украсить цветками или лепестками роз, и/или зажечь ароматизированные свечи, и/или использовать «розовый парфюм».

Фрукты в шоколаде

Количество ингредиентов произвольное.

Горький шоколад растопить на водяной бане. В горячую шоколадную массу обмакнуть подготовленные фрукты и ягоды (клубнику, виноград, вишню и другие по желанию) и выложить их на решетку или бумагу для выпечки. Дать шоколаду застыть и подать на плоском блюде.

Печенье «Сердце»

350 г муки, 225 г сливочного масла, 125 г сахара, соль, готовая глазурь.

Масло взбить с сахаром. Добавить просеянную муку и соль. Тесто вымесить, раскатать в пласт и вырезать «сердечки». Печенье выпекать на смазанном жиром противне 10 — 15 мин. Готовое печенье глазировать и подсушить.

Гlogg

1 бутылка красного вина, 4 ст. ложки водки, 100 г изюма (без косточек), 100 г очищенного миндаля, 1 лимон, 65 г сахара, 1/2 ст. ложки молотого имбиря, 6 гвоздик, 1 палочка корицы.

Лимон помыть, вытереть и нарезать кружочками. Смешать все ингредиенты и нагревать смесь до полного растворения сахара (не кипятить!). Оставить напиток на 30 мин. Подавать разогретым.

На рабочего дело найдется, на голодного кус сыщется

Шампиньоны в хересе

600 г шампиньонов, 100 мл хереса, сок 2 лимонов, 200 мл овощного бульона, 2 ст. ложки меда, 100 мл растительного масла, соль, кайенский перец, черный молотый перец.

Грибы протереть влажной тканью, почистить, залить лимонным соком и на 10 мин поставить в холодильник. Затем обжарить в разогретом растительном масле. Добавить бульон и херес, после закипания — мед, соль и перцы. Снять с огня, остудить и поставить на ночь в холодильник.

Лук,

фаршированный чесноком

Количество ингредиентов произвольное.

Очищенные лук и чеснок ошпарить. Из луковицы вынуть сердцевину и истолочь ее вместе с чесноком, солью, перцем и небольшим количеством растительного масла. Полученной смесью наполнить луковицы, уложить их на противень, смазанный растительным маслом, посыпать сухарями и подрумянить в духовке.

Свекловичная шкра с сыром

4 свеклы, 1 морковь, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, 100 г плавленого сыра, соль, черный молотый перец.

Очищенные свеклу, морковь и сельдерей отварить до мягкости. Овощи охладить, измельчить и смешать с тертым сыром. Добавить мелко рубленные лук и чеснок. Заправить смесь растительным маслом, посолить и поперчить.

Картофельное пюре

12 картофелин, 2 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, соль, черный молотый перец, зелень.

Очищенный картофель сварить в подсоленной воде. Отвар слить. Еще горячие картофелины протереть, смешать с обжаренным луком, перцем и небольшим количеством отвара (доведя массу до

консистенции густой сметаны). Картофельное пюре выложить на тарелку слоем 4 — 5 см и поставить в холодильник на 2 — 3 ч. Готовый холодец посыпать рубленой зеленью.

Совет: К этому блюду можно подать чесночную заправку: очищенный чеснок перетереть с солью и перцем и развести водой (на 10 зубчиков чеснока — 1/2 стакана кипяченой воды).





Пражский

По 120 г жареной телятины и свинины, 120 г соленых огурцов, 80 г репчатого лука, 80 г сладкого перца, 100 г яблок, 20 мл лимонного сока или уксуса, майонез.

Жареную телятину и свинину, соленые огурцы, репчатый лук, яблоки и сладкий перец нарезать тонкими ломтиками или соломкой. Сбрызнуть все лимонным соком и залить майонезом.

Грибной

1 кг свежих грибов, 4 свеклы, 2 луковицы, 4 яйца, зелень, соль, майонез.

Свеклу отварить до готовности. Нарезанные грибы обжарить вместе с измельченным луком. Яйца сварить вкрутую. Очищенные свеклу и яйца мелко порезать и смешать с грибами. Посолить, добавить измельченную зелень и майонез и перемешать.

4 сладких перца, 5 зубчиков чеснока, 200 г очищенных грецких орехов, 6 ст. ложек сметаны, 1 ч. ложка лимонного сока, черный молотый перец, сахар, соль, зелень петрушки.

Перцы помыть, запечь в духовке, почистить от кожицы и нарезать соломкой. Чеснок и орехи истолочь в ступке, добавив соль, сахар, перец, лимонный сок и сметану. Все перемешать и украсить готовый салат рубленой зеленью.

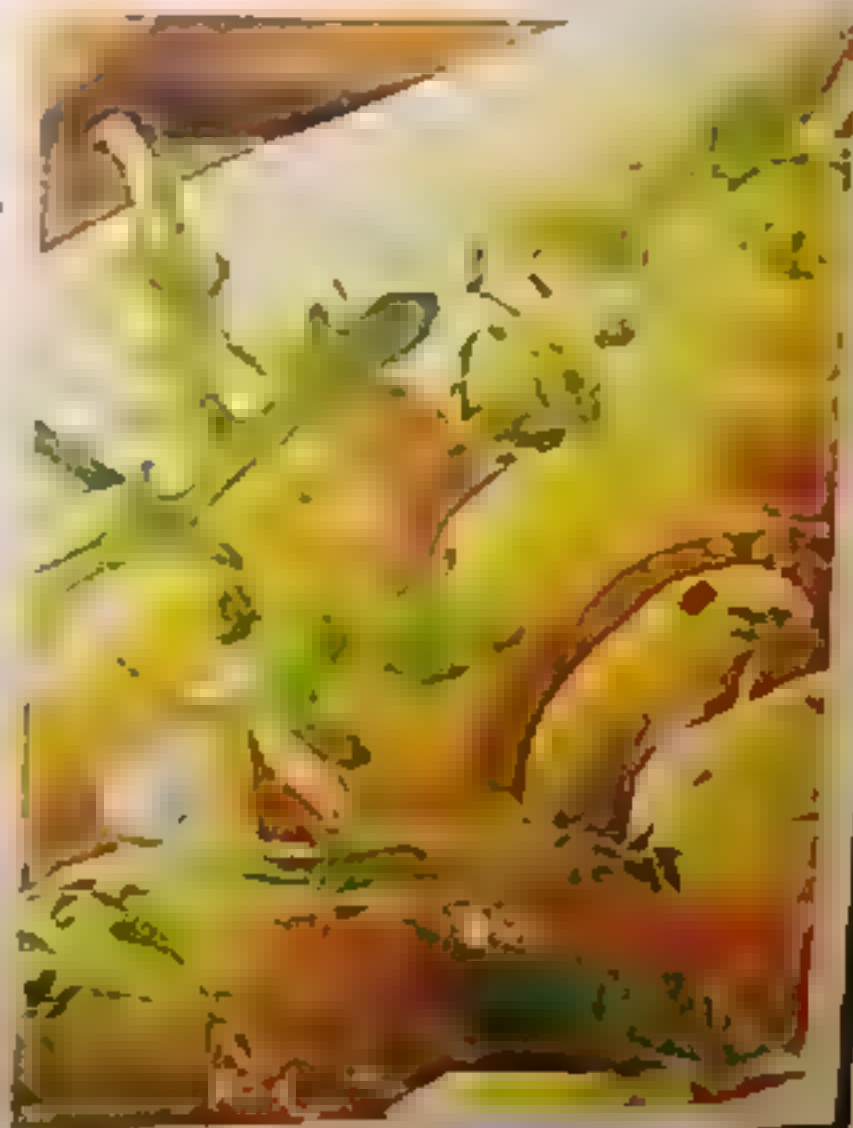
«Морская симфония»

400 — 500 г кальмаров, 4 картофелины, 100 г квашеной капусты, 1 соленый огурец, зеленый лук, 1 морковь, листья зеленого салата, 6 ст. ложек майонеза, соль, черный молотый перец.

Сваренные и охлажденные кальмары нарезать соломкой. Вареные морковь и картофель и очищенные огурцы нарезать ломтиками. (Если квашеная капуста нашинкована крупно, то её нужно измельчить.) Смешать все ингредиенты. Заправить салат майонезом, перцем и солью и украсить салатными листьями и рубленым зеленым луком.

2 яблока, 100 г брынзы, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. ложка лимонного сока, 4 ст. ложки майонеза, черный молотый перец.

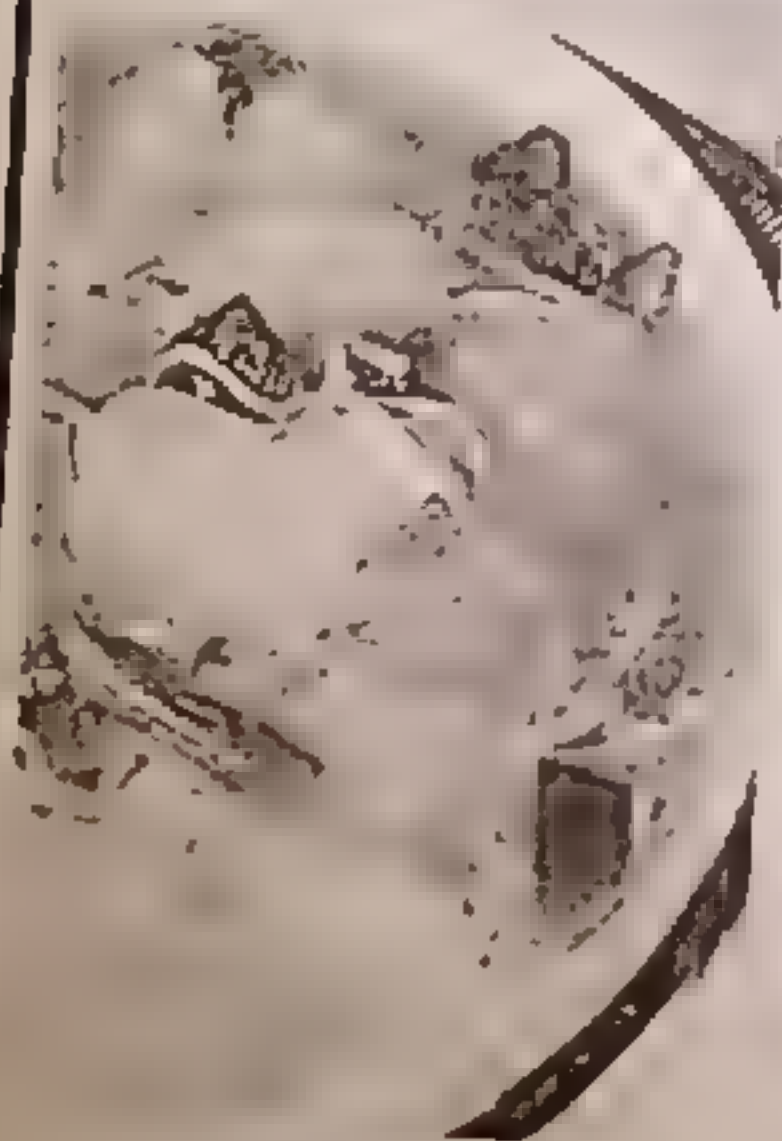
Брынзу, морковь и яблоки нарезать мелкими кубиками. Смешать все с измельченным луком и заправить майонезом, лимонным соком и перцем.



Макаронный суп

100 г макарон, 1 репа, 1 морковь, 2 луковицы, 40 г сливочного масла, 1 стакан сливок, 2 яичных желтка, 4 ст. ложки тертого сыра, укроп, зелень петрушки, соль.

Макароны отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Желтки растереть с маслом и развести сливками. Репу, морковь и лук нарезать ломтиками, обжарить в масле, а затем разварить в подсоленной воде. Готовые овощи протереть через сито вместе с отваром. Добавить макароны, желтковую смесь и соль. Суп прогреть, не доводя до кипения. При подаче на стол посыпать рубленой зеленью и тертым сыром.

**Фасолевый суп-пюре**

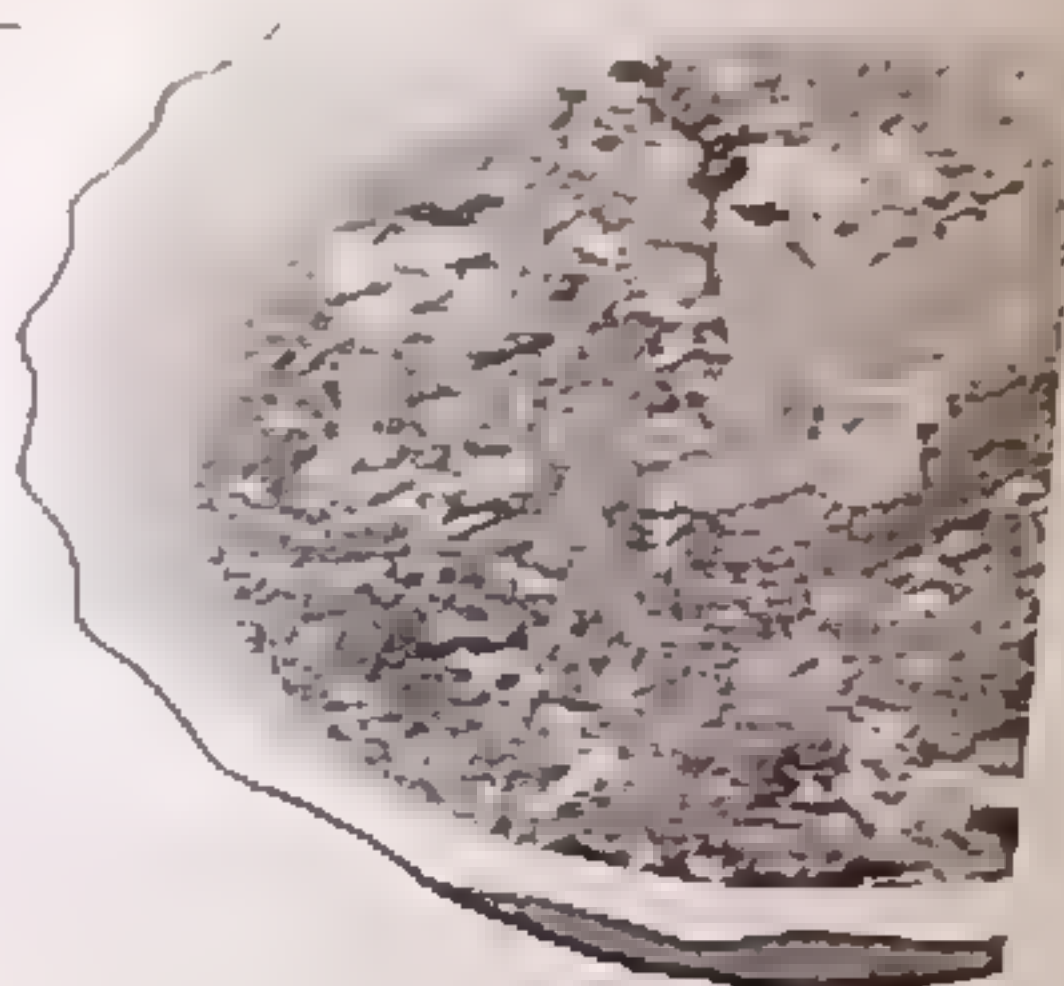
400 г сушеной белой фасоли, 1 луковица, 60 г сливочного масла, 3 ч. ложки муки, 1,5 стакана сливок или молока, соль.

Фасоль на 6 ч замочить в воде, а потом в ней же отварить. Отложить 6 ст. ложек готовой фасоли, а остальную протереть через сито в отвар. Муку подрумянить в масле, соединить с фасолью и все прокипятить. Добавить обжаренный лук, сливки, целую фасоль и прогреть суп, не доводя до кипения.

Гороховый суп по-арабски

450 г говядины, 250 г гороха, 400 г картофеля, 120 г томатного пюре, 40 г топленого масла, 120 г репчатого лука, 20 г чеснока, зелень, соль.

Из обжаренного без жира мяса приготовить бульон и процедить его. Мясо нарезать кусками. В бульоне сварить до полуготовности промытый горох. Добавить нарезанный кубиками картофель. Довести до кипения и положить пассерованный с томатным пюре измельченный лук. Довести суп до готовности. Добавить измельченные чеснок и зелень. В каждую тарелку положить по 2 кусочка мяса и налить суп.

**Суп****из консервированного горошка**

1,5 л воды, 350 г консервированного зеленого горошка, 2 ст. ложки томатной пасты, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 корень пастернака, зелень, сметана, соль.

Коренья почистить, мелко порезать и обжарить в жиру. Влить кипящую воду и сварить их до мягкости. Добавить томатную пасту и отцеженный горошек. Суп посолить, посыпать рубленой зеленью и заправить сметаной.

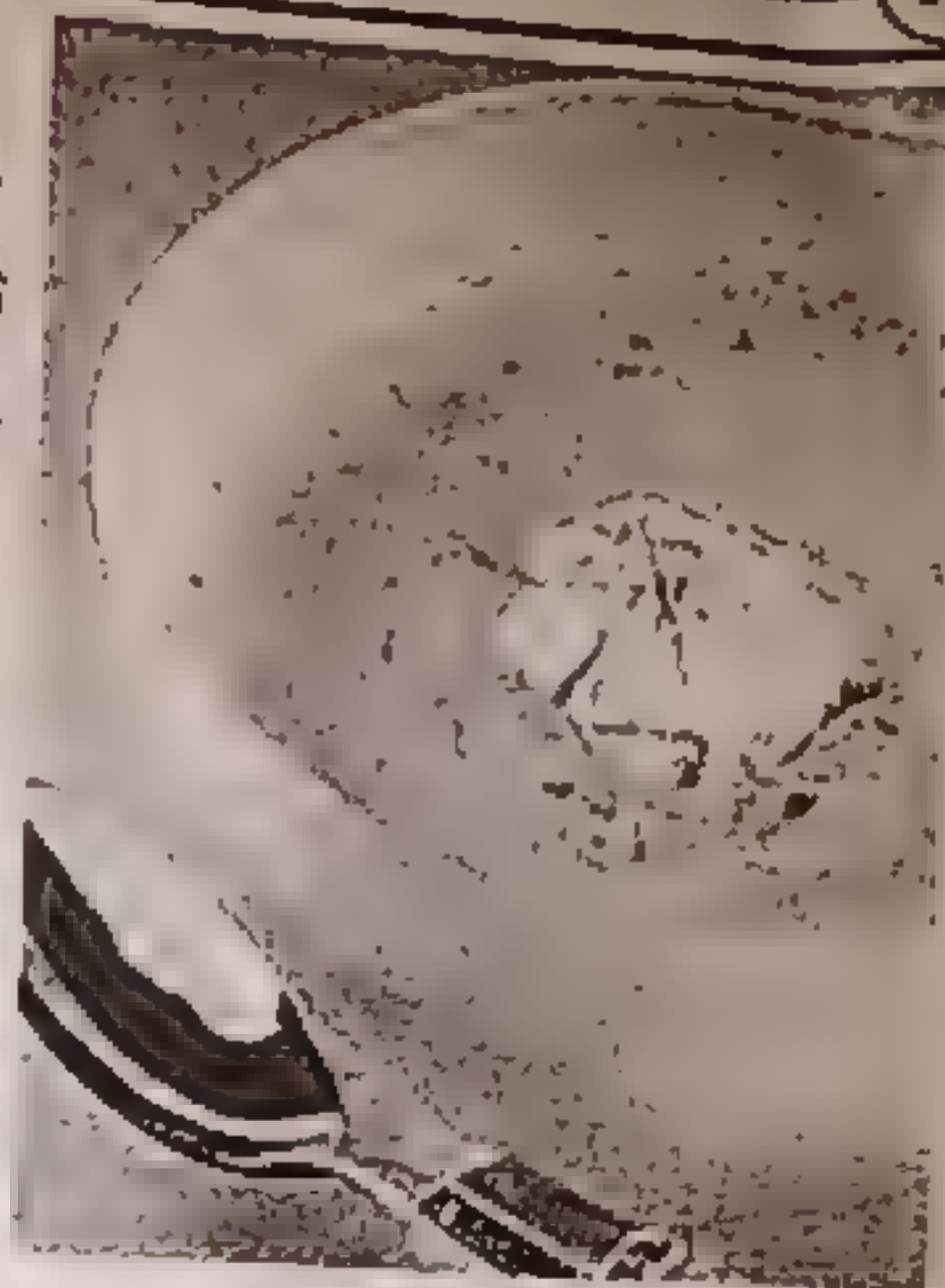
Совет: К этому супу можно подать гренки из пшеничного хлеба.



Зеленый суп

2 пучка петрушки, 1 луковица, 2 ст. ложки муки, 2 свежих помидора, 1/2 стакана измельченной брынзы, 6 — 7 стаканов воды, яйца, 3 — 4 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец.

Мелко нарезанную луковицу потушить в масле до мягкости. Положить муку и еще потушить, добавить мелко нарезанную зелень петрушки, соль. Все несколько раз перемешать и развести водой. Добавить очищенные и нарезанные помидоры, довести смесь до кипения и опустить измельченную брынзу. Варить суп еще 15 — 20 мин. В тарелку с супом положить половинки сваренных вкрутую яиц и посыпать все черным перцем.



Суп

из потрохов

700 г куриных потрохов, 100 г свежих грибов, 1 морковь, 1 картофелина, 20 г муки, 20 г сливочного масла, 1 желток сваренного вкрутую яйца, 2,5 л воды, соль.

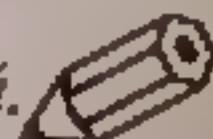
Подготовленные потроха залить холодной водой и варить 1 ч при слабом кипении, сняв шумовкой пену. Добавить нарезанные кружочками морковь и соломкой картофель и варить до готовности. Бульон процедить и заправить пассерованной мукой. Положить в бульон потроха, нарезанные тонкими ломтиками, и обжаренные до мягкости измельченные грибы. Довести суп до кипения и посолить. Подать, заправив растертым желтком.

Домашний суп

800 г баранины (с костью), 200 г овощей (картофель, морковь, лук, цветная капуста), 1 ст. ложка жира, 1 ст. ложка муки, 1 — 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, 1 яйцо, 2 ст. ложки маслин, черный молотый перец, соль.

Из мяса и костей сварить бульон. Когда мясо станет мягким, бульон посолить, добавить вымытые, очищенные и нарезанные овощи и продолжать варить. Мясо достать и нарезать кубиками. Суп заправить мучной пассеровкой. Добавить мясо, растертый с солью и перцем чеснок, рубленую зелень.

Совет: Вместо мучной пассеровки можно заправить суп сметаной.



Суп из шампиньонов

200 г шампиньонов, 20 г сливочного масла, 20 г репчатого лука, 10 г муки, 400 мл бульона (любого, кроме рыбного), 60 г сметаны, 1 сваренное вкрутую яйцо, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Обработанные шампиньоны пропустить через мясорубку. Очищенный лук натереть на терке и вместе с грибами потушить на масле в течение 10 мин. Всыпать муку и все размешать. Влить бульон, посолить, поперчить и довести до готовности. Суп снять с огня, заправить сметаной, рубленым яйцом и измельченной зеленью петрушки.

Пикантное рыбное филе

800 г рыбного филе,
400 г моркови,
2 стручка зеленого
сладкого перца, сок
1 лимона, 1 клубень
фенхеля, 8 ст. ложек
уксуса, молотый пе-
рец чили, черный мо-
лотый перец, соль,
8 ст. ложек расти-
тельного масла.



Очищенную морковь нарезать кружочками, а перец — небольшими кусочками. Фенхель почистить, разре-
зав пополам, освободить от сердцевинки и тонко на-
шинковать (поперек). Все овощи отварить по отдель-
ности, откинуть на дуршлаг и обдать холодной водой.
Подготовленное филе посолить, поперчить и сбрызнуть
лимонным соком. Рыбу обжарить на сильном огне в
2 ст. ложках растительного масла (по 3 мин с каждой
стороны) и нарезать небольшими кусочками. Рыбу и
овощи выложить на блюдо, полить маринадом, переме-
шать, накрыть фольгой и оставить на 30 мин.

Маринад: смешать уксус и оставшееся раститель-
ное масло и добавить соль и перец чили.

Домашняя лапша

1 стакан муки,
1 яйцо, 1/2 ста-
кана воды,
2 стакана моло-
ка, 2 — 4 ст. лож-
ки сахара, соль.

Муку горкой на-
сыпать на доску,
сделать в ней углуб-
ление и влить туда
воду и яйцо. Посо-
лить и вымесить
крутое тесто. Раска-
тать его в тонкий
пласт, припудрить
мукой, нарезать
тонкими полосками
в длину и поперек и
оставить высыхать.
Подготовленную
лапшу отварить в
подслащенном ки-
пящем молоке.

«Сумка охотника»

1 кг говядины или свинины
(без костей; продолгова-
той формы), 100 г ветчи-
ны, 2 куриные грудки, 100 г
бекона, 100 г свежих гри-
бов, 2 большие луковицы,
соль, черный молотый пе-
рец.

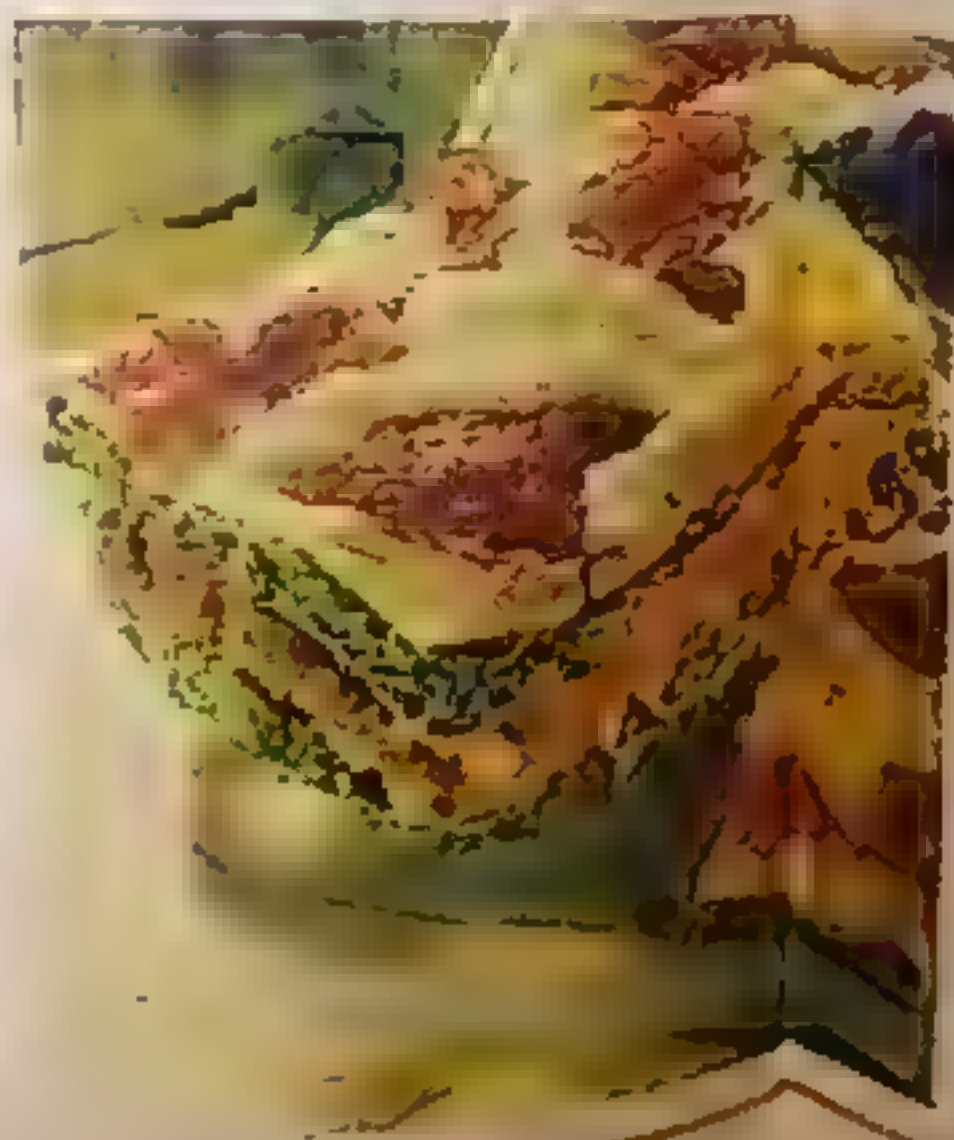
В говядине или свинине сде-
лать разрез в виде «сумки», по-
ложить в нее начинку и зашить
или сколоть зубочистками. Под-
готовленную «сумку» обернуть
тонко нарезанным беконом и за-
вернуть в фольгу. Запечь мясо в
духовке при температуре 180
градусов до готовности.

Начинка: подготовленные
грибы и лук измельчить и обжа-
рить, добавить нарезанные со-
ломкой ветчину и куриное филе.
Посолить, поперчить и еще
немного поджарить смесь.

Овощная мусака

400 г картофеля, 20 мл
молока, 40 г сливочного
масла, 50 г моркови,
100 г репчатого лука,
40 г корня петрушки,
топленое сало, молотые
сухари, 20 г томат-
ного пюре, соль.

Очищенный картофель
нарезать дольками, залить
слегка подсоленной водой и
варить до готовности. Отвар
слить, картофель горячим
протереть, добавив сливоч-
ное масло, перемешать и
вливать понемногу горячее мо-
локо. Поставить смесь на
огонь и взбить, затем прог-
реть и посолить. Отдельно
отварить морковь и петрушку
и протереть их. Репчатый лук
тонко нашинковать, спассе-
ровать в небольшом количе-
стве топленого сала, доба-
вить протертые морковь и
петрушку, посолить. Проти-
вень смазать топленым са-
лом, посыпать молотыми су-
харями и уложить часть кар-
тофельного пюре. Сверху —
протертые овощи, оставше-
еся пюре. Смазать томатным
пюре, разведенным водой, и
запечь. Готовую мусаку наре-
зать и полить сливочным
маслом.



Петух по-аргентински

1 петух (1,5 кг), 30 г моркови, 30 г сельдерея, 30 г репчатого лука, 120 г сливочного масла, 75 г муки, 2 яйца, 200 мл сливок или молока, лимонный сок, растительное масло, соль.

Подготовленную тушку жирного петуха залить холодной водой, закипятить и снять пену. Положить в бульон целиком очищенные морковь, сельдерей и лук. Посолить и варить на слабом огне до готовности петуха. Муку спассеровать в масле, развести небольшим количеством бульона и, непрерывно помешивая, влить сливки и посолить. Соус снять с огня, заправить сливочным маслом, лимонным соком и яичными желтками и процедить. Готового петуха выложить на блюдо, разрезать на порции и полить приготовленным соусом.

ПАОБ

с гречневой крупой

300 г баранины, 200 г гречневой крупы, 40 г репчатого лука, 30 г томатной пасты, 20 г маргарина, мясной бульон или вода, соль.

Баранину нарезать небольшими кусочками, обжарить и залить бульоном. Добавить томатную пасту и пассерованный лук и потушить. Гречневую крупу поджарить до светло-коричневого цвета, всыпать в кипяток и варить до тех пор, пока она не набухнет. Слив излишек воды, соединить гречку с бараниной и тушить под крышкой до готовности.

Печень

по-бразильски

500 г печени, 250 мл сухого белого вина, 1 — 2 лимона, 100 г репчатого лука, 200 г бананов, 120 мл растительного масла, черный молотый перец, лавровый лист, соль.

Из вина, лимонного сока, тертого лука, измельченного лавра, перца и соли приготовить маринад. Печень почистить от пленок, нарезать тонкими ломтиками и выдержать в приготовленном маринаде 24 ч (в холодильнике). Затем печень обсушить, обжарить на растительном масле и потушить в процеженном маринаде 3 — 4 мин. В оставшийся после тушения соус добавить растертый банан и подать печень с полученным соусом.



Григздельки по-армянски

600 г говядины, 100 мл молока, 10 г муки, 10 мл коньяка или 1/2 яйца, зелень, 40 г репчатого лука, 20 г топленого масла, соль, специи.

Подготовленное мясо нарезать пластами толщиной 1 — 1,5 см и отбить их до получения однородной массы слабой консистенции. Добавить коньяк, пассерованный лук, специи, соль и молоко. Постепенно добавляя муку, взбить мясную массу. Столовой ложкой брать мясные комочки и опускать их в подсоленную кипящую воду. Готовые фрикадельки достать шумовкой. При подаче полить топленным маслом и посыпать измельченной зеленью.

ЛИМОННЫЙ КВАС

3 лимона, 8 л воды, 25 г дрожжей, 2 стакана сахара, изюм.

Лимоны нарезать ломтиками, удалив зерна, и разварить в небольшом количестве воды. Затем залить остальной кипящей водой и перемешать. После охлаждения добавить дрожжи, накрыть крышкой и поставить в теплое место. Забродивший квас процедить, смешать с сахаром и разлить в бутылки, положив в каждую по 2 — 3 изюминки. Бутылки закупорить, поместить в прохладное место и хранить в горизонтальном положении.

Медовый кисель

1,5 стакана меда, 6 стаканов воды, 3/4 стакана картофельного крахмала.

Мед развести в 5 стаканах воды, вскипятить и тонкой струйкой, постоянно помешивая, влить остальную воду, размешанную с крахмалом. После закипания, перелить жидкость в форму и охладить до застывания.

Напиток из свежих яблок

30 яблок, 7 л воды, 3 стакана сахара, изюм.

Яблоки мелко нарезать, залить



литром воды и вскипятить. Затем залить остальной кипящей водой, перемешать, накрыть марлей и на сутки поставить в теплое место. Процедить жидкость, добавить сахар, перемешать и вновь поместить в теплое место. Когда начнется процесс брожения, шипучку процедить, раз-

лить в бутылки, положив в каждую по 2 — 3 изюминки. Плотно закупорить бутылки и хранить в холодильнике в горизонтальном положении.

Мандариновый напиток

9 мандаринов, 5,5 стаканов воды, сахар по вкусу.

Из мандаринов отжать сок, смешать с измельченной цедрой, развести водой и подсахарить. Все тщательно перемешать и охладить. При подаче к столу положить в напиток ломтики мандарина.

ВНИМАНИЕ!

Поступление нашей газеты в розничную продажу ограничено. Для того чтобы гарантированно получить наше издание, лучше оформить на газету «Кухонька» ПОДПИСКУ.

Напоминаем, подписные индексы газеты «Кухонька» для России: каталог «Пресса России» — 15635, каталог «Почта России» — 16788. Подписной индекс для Беларуси — 63741.

В подготовке номера на условиях ограниченной уступки авторских прав принимали участие А. Лапикова, А. Слесарев, Р. Мартинович, И. Лобанок, Д. Пунько, Е. Михеева, Л. Кучинская и Е. Кучинская.

Следующий номер выйдет 1 марта 2006 года

Главный редактор **Дмитрий Новиков**



N 2 (32), 2006 г.

Газета выходит с июля 2003 г.

Регистрационный номер — 1350.

Шеф-редактор **Ирина Лапикова**.

Учредители: В.В.Капский, В.К.Козловский, В.В.Лапиков, Д.Н.Новиков.

Подписные индексы:
для Беларуси — 63741,
для России: каталог «Пресса России» — 15635, каталог «Почта России» — 16788.

Адрес редакции: 220104 г. Минск, ул. Лынькова 25-б, оф. 2.
Тел. 250-25-90, 250-17-72.

Адрес для писем: 220126, г. Минск, пр-т Победителей, 21, а/я 10.
Редакция газеты «Кухонька».

Сдана в набор 27.01.2006 г.
Подписана к печати 28.01.2006 г.
Вышла в свет 1.02.2006 г.
Отпечатана в типографии ОДО «Знамение».
Лицензия N 02330/0131538 от 04.10.2005 г. 220004, г. Минск, ул. Корженевского, 14.

Заказ N 97

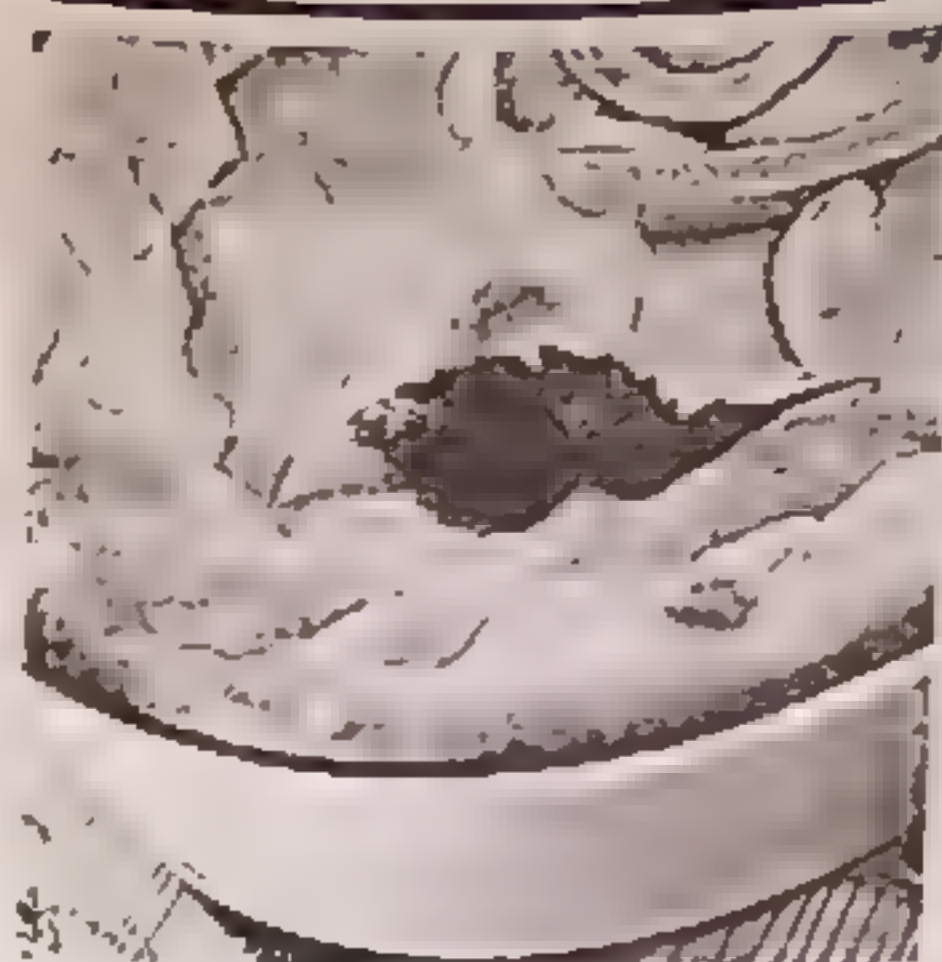
Тираж 1250 экз.
Объем издания — 1 п.л.
Выходит 1 раз в месяц.
Цена договорная.

Пирог с капустой и яйцом

700 — 800 г муки, 30 — 50 г свежих дрожжей, 1/2 л молока, 250 г сливочного маргарина, 2 — 3 ст. ложки сахара, 1 — 1,5 ст. ложки растительного масла, соль (на кончике ножа), 1 желток (для смазывания).

Начинка: 800 г свежей капусты, 5 луковиц, 200 г сливочного масла, 5 яиц, сахар, черный молотый перец, соль.

Капусту порубить, посолить и дать ей постоять, чтобы пустила сок. Затем хорошо отжать и обжарить с рубленым луком, добавив соль, сахар и перец. Из перечисленных продуктов замесить тесто и пласты толщиной 1 см. Начинку охладить и уложить ровным слоем на один пласт теста, сверху выложить кружочки вареного яйца, посолить. Накрыть вторым пластом, защипать края и оставить на 10 — 15 мин. Смазать пирог желтком, наколоть вилкой и испечь.



Пирог с сыром

Тесто: 3 стакана муки, 200 г маргарина, 1,5 стакана кефира или жидкой сметаны, 1/2 ч. ложки соды, 1/2 ч. ложки уксуса.

Начинка: 250 г сыра, 1 яйцо.

Маргарин с мукой порубить ножом. Добавить кефир и гашеную соду и замесить тесто. Разделить его на две части и положить в холодильник на 30 мин. Затем тесто раскатать и положить один слой на присыпанный мукой противень. Сверху — пропущенный через мясорубку вместе с сырым яйцом сыр. Накрыть пирог вторым слоем теста, наколоть и поставить в разогретую духовку на 20 мин.

Пирог по-крестьянски

200 г творога, 4 яйца, 40 г сливочного масла, 40 г буженины, 40 мл сливок, соль.

Творог отжать и протереть через сито. Добавить размягченное сливочное масло, яйца, мелко нарезанную буженину и сливки. Смесь тщательно растереть и посолить. Творожную массу выложить в смазанную маслом форму и поставить на водяную баню в духовку.

Совет: Этот пирог будет еще вкуснее, если подать его со сметанным соусом.



Пирожки с зеленью

Тесто: 1 стакан муки, 50 г сливочного масла, 1 ст. ложка сметаны, 1/2 яйца, соль, приправа, тертый сыр.

Начинка: по 1/2 пучка петрушки и укропа, по 1 пучку кинзы и зеленого лука, по 30 г репчатого и лука-порея, 1 яйцо, соль.

Размягченное сливочное масло растереть с половиной нормы муки. Добавить сметану, взбитое яйцо, соль, приправы. Досыпая муку, замесить эластичное тесто. Зелень и лук мелко порезать, посолить и смешать с яйцом. Тесто тонко раскатать и разрезать на полосы. На каждую полоску выложить начинку, сложить их вдоль и защипать края. Выпекать пирожки 25 — 30 мин в разогретой духовке и за 10 мин до готовности посыпать тертым сыром.

Домашнее печенье

2 стакана (тонких) муки, 250 г сливочного масла или маргарина, 1 стакан сахара, 1 яйцо, 1/2 лимона (натертого вместе с цедрой), джем, грецкие орехи, соль и сода (на кончике ножа).

Шоколадная глазурь: 150 г сахарной пудры, 2 ст. ложки порошка какао, 3 ст. ложки горячей воды, 2 ст. ложки растопленного сливочного масла.

Из муки, масла, сахара, яйца, лимона, соли и гашеной соды приготовить песочное тесто. Раскатать его ровным слоем толщиной 0,5 см и с помощью выемки вырезать заготовки. Испечь их и охладить. В поверхность каждого охлажденного печенья втереть тонкий слой джема. Покрывать печенья шоколадной глазурью и украсить ядрами грецких орехов.

Вкусные игрушки

100 г сливочного масла, 50 г сахара, ванилин, 175 г муки, кокосовая стружка.

Глазурь: 1,25 стакана сахарной пудры, 3 — 4 ст. ложки воды, 1 ч. ложка порошка какао или 40 г тертого шоколада.

Размягченное масло, сахар и ванилин взбить до состояния нежной однородной массы. Всыпать муку и вымесить тесто. Раскатать его в пласт толщиной 3 мм и вырезать разными формочками печенье. В каждом печенье можно сделать дырочку для тесемки. Противень застелить промасленной бумагой и разложить на ней печенье. Выпекать 10 — 15 мин при температуре 180 градусов.

Глазурь. Сахарную пудру размешать с водой и в течение 1 мин прогреть на маленьком огне. Глазурь должна получиться густой. Часть глазури смешать с какао или шоколадом.

Остывшее печенье украсить глазурью и посыпать разноцветной кокосовой стружкой.



Яблочный пирог

Тесто: 20 г дрожжей, 250 мл молока, 500 г муки, 100 г сливочного масла, 80 г сахара, 2 яйца, соль.

Начинка: 1,5 кг яблок, сок 1 лимона, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки сахара.

Посыпка: 125 г сливочного масла, 200 г муки, 125 г сахара.

Дрожжи растворить в теплом молоке. Муку смешать с растопленным маслом, сахаром, солью и влить дрожжи с молоком. Тесто вымесить, накрыть полотенцем и поставить на 50 — 60 мин в теплое место. Яблоки помыть, очистить от кожицы и семян, нарезать дольками и сбрызнуть лимонным соком. Тесто раскатать и выложить на противень, посыпать панировочными сухарями и выложить яблоки. Посыпать все сахаром. Масло растопить, смешать с мукой и сахаром. Полученную массу раскрошить и выложить на пирог. Выпекать пирог в разогретой духовке 35 — 40 мин.

Традиционные блины

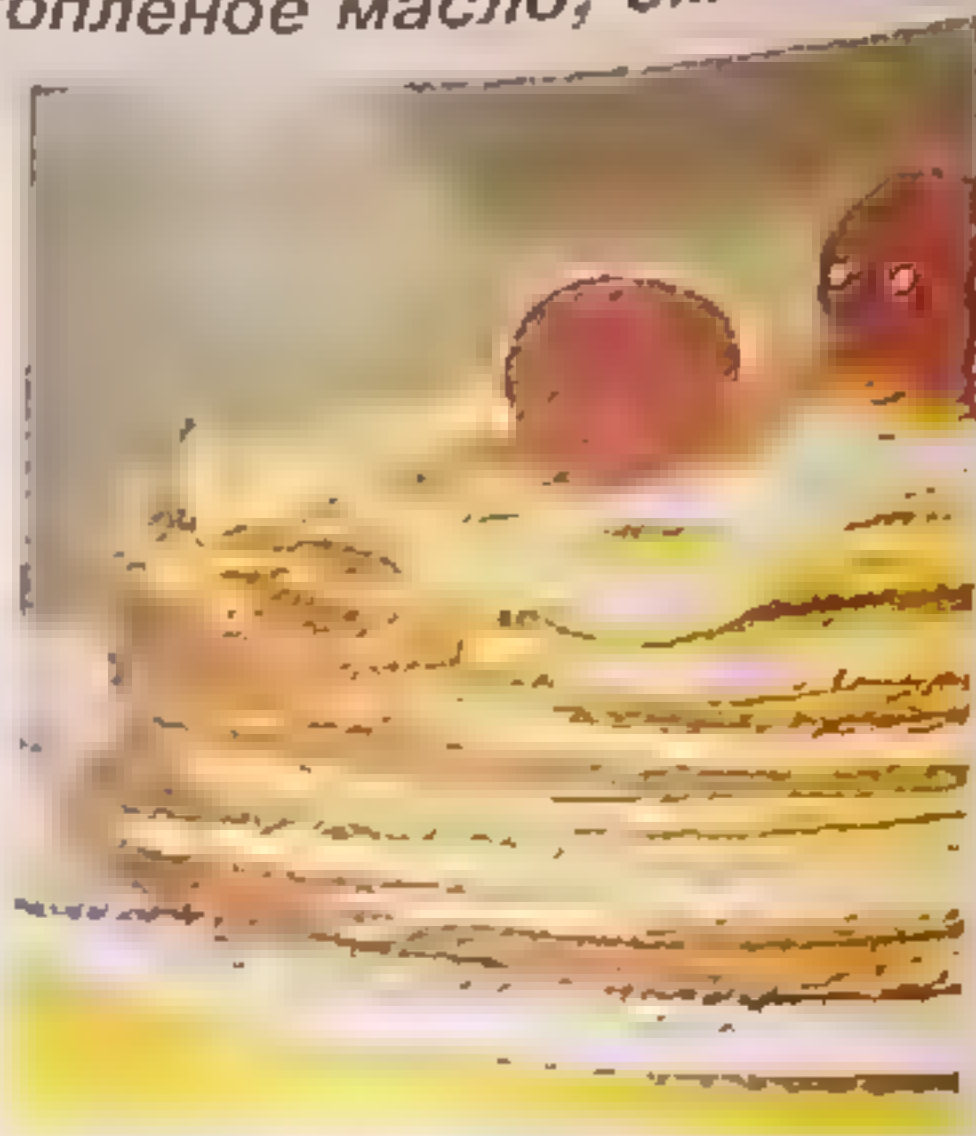
200 г муки, 1 маленькое яйцо, 300 г молока или воды, сахар, 10 г сливочного маргарина, 10 г дрожжей, растительное масло или жир, топленое масло, сметана, соль.

В теплом молоке или воде растворить сахар, соль, дрожжи. Смешать муку и яйца, ввести молоко с дрожжами и растопленный маргарин и все перемешать до исчезновения комочков. Тесто оставить в теплом месте на 3 — 4 ч (за это время его нужно несколько раз перемешать). Испечь блины на разогретой и смазанной маслом сковородке и подать со сметаной и топленым маслом.

Совет: Чтобы блины получились ажурными, тесто нужно заварить горячим молоком.



Где блины, тут и мы.



100 г пшена, 200 г муки, 550 мл воды, 2 — 3 яйца, 15 — 20 г дрожжей, 25 г сахара, 50 г топленого масла или 100 г сметаны, соль.

Из промытого пшена на воде без соли сварить жидкую кашу и остудить ее. Добавить яйца, соль, растворенные в воде дрожжи, муку и замесить тесто. Выдержать его 2 — 3 ч в теплом месте и испечь блины. Готовые блины подать с маслом или со сметаной.

Блины из соды

3 стакана муки, 3 стакана воды, 3 яйца, 1/2 ч. ложки соды, 1/3 ч. ложки лимонной кислоты, сахар, соль.

Яйца растереть с сахаром. Постепенно в них влить воду, всыпать соль и добавить гашеную соду. Жидкость хорошо перемешать и вылить в муку. Вымесить тесто без комочков. Влить разведенную небольшим количеством воды лимонную кислоту. Еще раз перемешать и испечь блины.

Вареник (сладкий) блины

На 100 г муки: 200 г сливочного масла, 6 желтков, 1 стакан сахара, 1 стакан сливок, 1/2 стакана густых сливок, сок 1/2 лимона.

Сливочное масло растопить, процедить и смешать с желтками. Муку смешать с 1 стаканом сливок и, постоянно мешая, прокипятить. Снять с огня, продолжая мешать, пока масса не остынет. Смешать мучную и желтковую смеси (все время в одну сторону). Добавить густые сливки и опять перемешать. Испечь блины на большом огне. Выкладывая на блюдо (не снимая ножом, а опрокидывая со сковородки), смазывать каждый блин сливочным маслом, посыпать сахаром и сбрызгивать лимонным соком.

Совет: Стопку блинов можно украсить вареньем, фруктами или взбитыми сливками.



где олады, там и ладно**Праздничные блинчики**

100 г муки, 150 г молока, 2 яйца, 35 мл растительного масла, корица, мускатный орех, 20 мл рома, 40 г сахарной пудры, сахар, жир (для жарки), 1/2 лимона.

Из молока, яиц, растительного масла, сахарной пудры, муки, рома и специй замесить тесто консистенции густой сметаны. Пожарить из него тонкие блинчики, сложить их стопкой, посыпать сахаром и украсить ломтиками лимона.

Блинчики с грибами

1,25 стакана муки, 2 стакана молока, 6 яиц, 1 — 2 ст. ложки жира, соль.

Начинка: 400 г свежих грибов, 1 луковица, 1,5 ст. ложки сливочного масла или маргарина, соль, черный молотый перец, 1/2 стакана сливок, зелень петрушки.

Из необходимых продуктов замесить тесто и приготовить блинчики. Выложить на них грибную начинку, загнуть края, сложить в огнеупорную посуду и запечь в духовке.

Начинка. Грибы почистить и обдать кипятком. Нашинкованный лук обжарить на сливочном масле или маргарине. Добавить грибы и жарить до тех пор, пока вся жидкость не испарится. Посолить, поперчить, долить сливки и положить измельченную зелень петрушки.

Быстрые оладьи

3 стакана муки, 2 стакана молока или воды, 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки масла, 1/2 ч. ложки соли, 1/3 пачки дрожжей.

В теплом молоке (или воде) развести дрожжи. Добавить соль, сахар, яйца, масло. Тщательно размешивая, постепенно всыпать муку. Посуду с тестом накрыть полотенцем и поставить в теплое место для подъема. Выпекать оладьи, раскладывая тесто ложкой, смоченной в холодной воде.

Быстрые оладьи

1,5 — 2 стакана муки, 1 — 2 яйца, 1/2 ч. ложки соли, 1 стакан кефира, 1 ст. ложка растительного масла, сода.

Яйца, сахар, соль и растительное масло взбить. Добавить кефир, муку и соду, разведенную в 1/2 стакана воды. Смоченной в воде ложкой выкладывать тесто на горячую смазанную маслом сковороду. Оладьи обжарить с двух сторон.

**Оладьи с яблоками**

0,5 л кефира или простокваши, 1,5 — 2 стакана муки, 2 — 3 ст. ложки сахара, 1 ст. ложка масла, 1 — 2 яйца, 1/2 ч. ложки соли, сода, 2 — 3 яблока.

Кефир, яйца, сахар, соль и масло взбить. Смешать с мукой. Добавить разведенную в 1/3 стакана воды соду и все хорошо размешать. Очищенные яблоки порезать тонкими кружочками, вырезать сердцевину и положить их в тесто. Осторожно размешать и выкладывать на сковороду ложкой так, чтобы в каждом оладушке был один или несколько кружочков яблока.

Цукаты из тыквы

Тыква.

Сироп: 1 стакан воды, 1,2 кг сахара, 1 лимон, 3 г ванилина.

Тыкву вымыть, очистить от кожицы и семян. Мякоть нарезать кубиками, залить сиропом и варить 5 мин. Выдерживать тыкву в сахарном сиропе 7 ч. Затем снова довести до кипения, покипятить 5 мин и выдержать еще 10 ч. Откинуть тыкву на дуршлаг, подсушить, посыпать пудрой и хранить в стеклянной банке.



Медовый крем

200 г творога, 100 г меда, 600 г моркови, 100 мл молока, 120 г яблок.

Морковь и яблоки почистить и натереть на мелкой терке. Смешать мед, яблоки, морковь и творог и взбить до образования однородного пюре.

Крем-брюле

Крем: 1 ст. ложка желатина, 2 стакана воды, 1/2 стакана сахара, 2 стакана сливок.

Сироп: 1/2 стакана сахара, 3/4 стакана кипятка.

Желатин залить водой и нагреть до полного растворения (не доводить до кипения!). Сахар подрумянить на сковороде, залить кипятком и прокипятить до полного растворения. Соединить растворенный желатин и сахарный сироп и взбивать, постепенно добавляя сливки. После того, как масса загустеет, добавить сахар и тщательно перемешать. Полученный крем выложить в форму и охладить.

«Поцелуй Белоснежки»

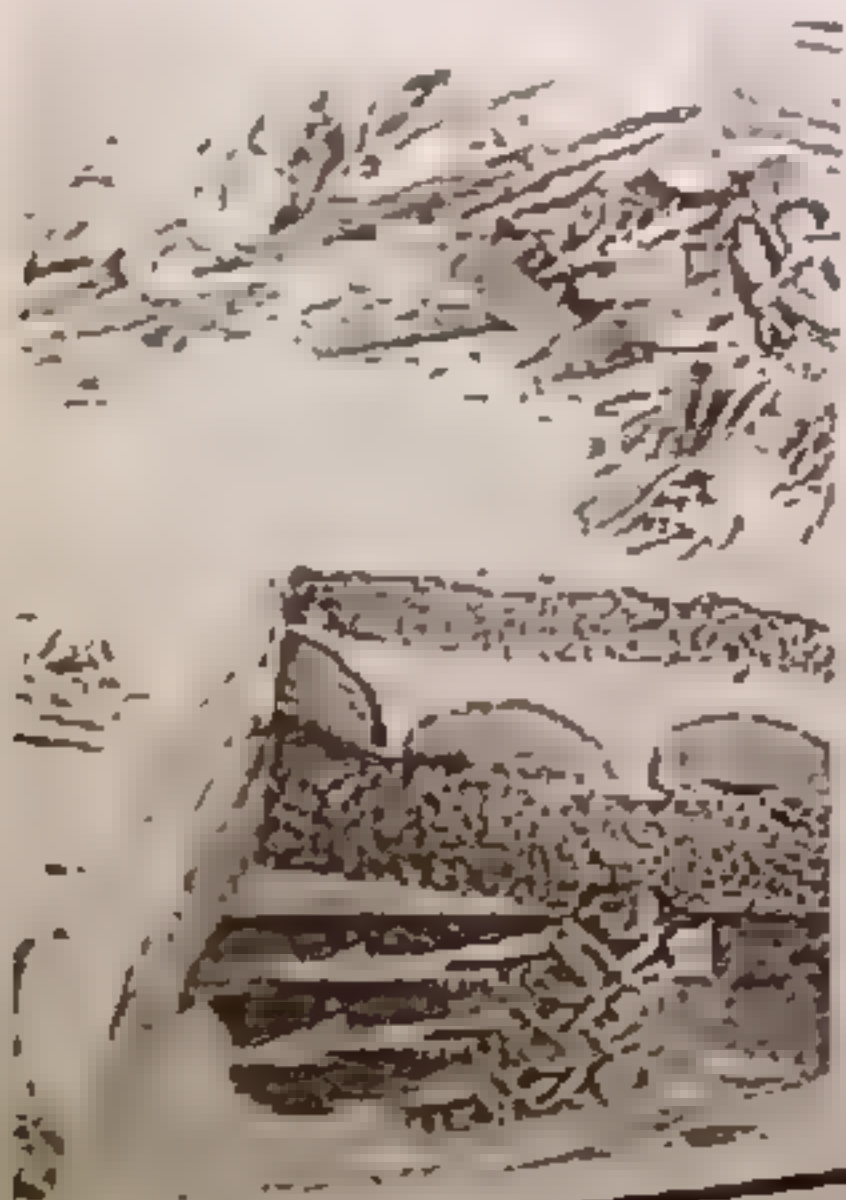
3 стакана густой сметаны, 3 яичных белка, 3/4 стакана сахара, 2 стакана молотых орехов, 150 г тертого шоколада, 2 стакана фруктового пюре.

Сметану взбить с яичными белками и сахаром, поставив емкость с массой на холодную поверхность. Половину полученной смеси выложить в глубокое блюдо, посыпать тертыми орехами. Накрыть второй половиной крема, посыпать тертым шоколадом и поставить в холодильник.

Торт «Шутка»

1 банка сгущенного молока, 500 г белозерного зефира, 200 г печенья, 100 г сливочного масла, 250 г очищенных грецких орехов.

Молоко в закрытой банке сварить в течение 1 ч. Зефир разрезать на половинки. Печенье натереть на терке. Вареную сгущенку взбить маслом и толчеными орехами. Посыпав блюдо тертым печеньем, положить слой из половины зефира. Залить его массой из сгущенки, разровнять. Положить остальной зефир и прижать его так, чтобы вошел в массу наполовину. Сверху торт посыпать дроблеными орехами и тертым печеньем и поставить в холодное место.



ВНИМАНИЕ!

Мы ждем ваши письма с любимыми «фирменными» рецептами на наш конкурс. И, возможно, именно Вы станете победителем!

«Пикантные» окорочка

3 окорочка, 100 г сыра, 3 зубчика чеснока, 1 яйцо, лимонный сок, зелень, майонез, соль, черный молотый перец.

Подготовленные окорочка аккуратно надрезать и вынуть косточку. Мякоть отбить с двух сторон, сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить и оставить на 10 мин. Сыр и очищенный чеснок натереть и перемешать с рубленой зеленью и сырым яйцом. Окорочка нафаршировать полученной смесью, свернуть, положить на противень, смазать майонезом (или смесью майонеза и кетчупа) и поставить в духовку на 15 — 20 мин.

Наталья Быстримович,
пос. Энергетиков
Дзержинского р-на

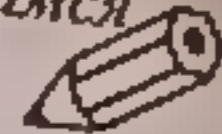
**Куриные грудки
с крабовым мясом**

2 куриные грудки, 2 ст. ложки измельченных грецких орехов, 1 луковица, 200 г крабового мяса, 1 стакан кукурузных хлопьев, 1 стакан куриного бульона, 50 г сливочного масла, 1 корень петрушки, 2 яйца, 100 мл белого вина, 1 морковь, 1 груша, растительное масло, соль, черный молотый перец.

Куриные грудки разрезать на порции. Яйца взбить с солью и перцем. Кукурузные хлопья измельчить и смешать с орехами. Куриное филе обмакнуть в яйцо, обвалить в кукурузно-ореховой

смеси и обжарить на растительном масле. Куриный бульон и вино довести до кипения. Добавить мелко нарезанные морковь, лук и корень петрушки, кубики груши и сливочное масло. Тушить смесь до готовности. Затем овощи и грушу вынуть, положить кусочки крабового мяса и немного его потушить. На тарелку выложить обжаренную курицу, отдельно положить фруктово-овощную смесь и крабовое мясо и украсить все зеленью петрушки.

Совет: К этому блюду можно подать отварной рис с оставшимся соусом.



Валентина Черенко,
г. п. Старобин
Солигорского р-на

Курица**со сгущенным молоком**

600 г куриного филе, 1/5 стакана сгущенного молока, 1/2 стакана муки, 1 — 1,5 стакана растительного масла, 1 ч. ложка красного молотого перца, 1/2 ч. ложки соли.

Филе мелко порубить, отварить до полуготовности и обсушить на сите. Наколоть курицу на вилку, обмакнуть в сгущенное молоко (дать ему стечь), а затем обвалить в смеси муки перца и соли. Растительное масло перекалить и обжарить в нем курицу до золотистого цвета (1 — 2 мин).

Ольга Макашова, г. Орша

Внимание!

Продолжается подписка на 2006 год на газету «ЛАКОМКА».

На ее страницах Вы найдете рецепты — вкуснее не придумаешь!

Подписные индексы для России: каталог «Пресса России» — 15636, каталог «Почта России» — 16789.

Подписной индекс для Беларуси — 63740.



САТТЕРТ
САМОБРАНКА

СОЛЯНОЧКА

ЩЕДРЫЙ
СТОЛ

ПРОЛЕТНЫЕ
ГОРЮЧКИ

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК

ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ

от наших читателей

№2



Дорогие друзья!

По вашим просьбам мы выпустили второй сборник «Лучших рецептов» от читателей газет «Скатерть-самобранка», «Щедрый стол», «Соляночка» и «Волшебный горшочек».

Наша редакция постаралась выбрать для вас самые аппетитные и оригинальные блюда на любой вкус и кошелек. Каждый рецепт был проверен нами лично и получил высокие оценки.

Для кого-то кухня — увлечение, для других — обязанность или профессия. Но никто не поспорит с тем, что вкусно готовить — настоящее искусство. Как приятно, когда родные просят добавки, а гости удивляются, благодарят и переписывают рецептик. И мы будем очень рады, если наш сборник поможет вам в постижении кулинарного мастерства.

Здесь вы найдете все: от салатов и закусок до праздничной выпечки и легких десертов. А чтобы блюдо непременно получилось и продукты не были испорчены, мы дадим вам добрые советы. Ведь в каждом блюде, пусть даже в самом простом, есть свой секрет.

Огромное спасибо всем авторам замечательных рецептов за помощь в создании этого выпуска. И конечно же, отдельная благодарность тем хозяйкам, которые присылают свои отзывы о том или ином блюде в редакцию.

Оставайтесь с нами!

Всем успехов и новых кулинарных открытий!

Редакция

Салаты и закуски

«ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ»



Салат «Банкет»

Ирина Митрохина, г. Владимир

Салат «Банкет»

Фасоль в собственном соку (красная) - 1 банка, виноград без косточек - столько же по объему, сколько и фасоли, 100 г сухариков из бородинского хлеба, поджаренных на растительном масле, 2 зубчика чеснока, 1 зеленое яблоко, майонез.

Хлеб порезать на мелкие кубики, пожарить с небольшим количеством растительного масла. Яблоко очистить, мелко порезать. Чеснок пропустить через пресс. Виноград порезать половинками. С фасоли слить жидкость. Соединить все ингредиенты, заправить майонезом.

Необычное сочетание продуктов создает необычный вкус.

Скатерть-самобранка
№2 2006г



Салат «Русские горки»

● Все ингредиенты салата смешивать непосредственно перед употреблением, иначе сухарики размокнут и не будут хрустеть.

Маргарита Павленко, д. Воронино, Костромская обл.

Салат «Русские горки»

Чернослив без косточек - 350 г, морковь сырая - 2 шт. (средние по размеру), сыр твердых сортов - 200 г, мясо курицы - 300 г, 2 зубчика чеснока, сухарики - 150 г, 1 банка майонеза - 240 г.

Морковь и сыр по отдельности натираем на мелкой терке. Мясо режем небольшими кубиками или брусочками и обжариваем на минимальном количестве растительного масла. Не забудьте посолить. Чернослив режем на кусочки размером, как нарезали мясо.

Берем круглое плоское блюдо и выкладываем на него по кругу 5 горочек: морковь, сыр, сухарики, мясо, чернослив.

Посередине блюда и между горок наливаем майонез, смешанный с измельченным чесноком.

«Скатерть-самобранка» № 2, 2006 г.

О.В.Саженова, д.Ознаково, Ленинградская обл.

Салат «Юниорверк»

100 г листового салата, 1 свежий огурец, 1 болгарский перец, 1 банка кукурузы, 1 помидор, 1 банка ананасов (кубиками).

Нарезать огурец и перец соломкой, помидоры - кубиками или дольками. Все перемешать, добавить ананасы, листовой салат, порезанный кусочками, и кукурузу. Заправить майонезом.

«Соляночка» № 12 2003 г.



Салат «Фантазия»

Т.С. Середина, г.Улеты, Читинская обл.

Салат «Фантазия»

4 яйца, 200-250 г ветчины или колбасы, 150 г консервированной кукурузы, лук и майонез - по вкусу.

Яйца взбить в миске и испечь 4 тонких блинчика. Остудить, порезать лапшой. Лук нарезать и обдать кипятком, отцедить воду. Ветчину или колбасу также нарезать лапшой. Все продукты смешать, добавить сладкую консервированную кукурузу, майонез, все перемешать, украсить зеленью.

«Щедрый стол» № 4, 2003 г.

Людмила Митина, г. Сергач, Нижегородская обл.

Салат «Праздничный»

3 тушки отварных кальмаров, 200 г свежих (можно замороженных) белых грибов, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 2 зубчика чеснока, соль, 2 ст. ложки майонеза.

Кальмары порезать соломкой, слегка обжарить. Грибы и лук порезать, обжарить до готовности, охладить. Добавить растертый чеснок, полить майонезом, перемешать. Выложить горкой в салатник.

Украсить зеленью и долькой лимона.

«Скатерть-самобранка» № 16, 2004 г.

Виктор Мельников, с. Спасское,
Татарстан

Салат «Очень просто»

0,5 кг белокочанной капусты, 1-2
апельсина, 3 яблока, майонез.

Капусту мелко нашинковать. Яблоки натереть на крупной терке. Апельсин порезать на мелкие кусочки. Перемешать все с майонезом.

«Скатерть-самобранка»
№ 25 2004 г

Л.П.Казменко, п. Краснополов,
Волгоградская обл.

Салат «Минутка»

4 свежих огурца, 1 банка консервированной
кукурузы, 1-2 банки консервированных
шампиньонов, зелень (петрушка, укроп,
базилик), 200 г майонеза, 2 ст. ложки
сметаны, соль, перец - по вкусу.

Н.А.Шевелина, Н.Новгород

Яйца фаршированные



Яйца фаршированные

6 яиц, мясной паштет -
1 баночка (150 г),
зелень - 1/2 пучка укропа,
1/2 пучка зеленого лука,
1/2 пучка петрушки, 1/2 банки
майонеза, 1/2 банки зеленого
горошка (маленькая),
1 небольшой красный болгарский
перец для украшения блюда.

Виктор Иванов, Москва

Салат «Калифорнийский»

1 банка красной фасоли,
1 банка маринованных маслят,
1 банка маринованных огурчиков (все
банки по 250 г), 1 средняя головка
лука, 400 г отварной говядины.

Грибы, огурцы, лук, говядину режем немелкими кубиками, добавляем фасоль, все смешиваем и заправляем майонезом.

Щедры и стол № 1 2006 г

Нарезать огурцы тонкой соломкой (сок с огурцов должен немного стечь). Порезать кусочками шампиньоны, добавить кукурузу, зелень, мелко порезанную, и заправить майонезом со сметаной, посолить, поперчить по вкусу.

«Скатерть-самобранка» № 14, 2005 г

Хороши на завтрак и как закуска. Способ приготовления прост, но дает большое поле творческой фантазии.

Яйца отвариваем, охлаждаем, очищаем от скорлупы и разрезаем вдоль. Желтки вынимаем и складываем в удобную для растирания посуду. Добавляем майонез и тщательно растираем - это есть основной ингредиент. Даем простор фантазии и добавляем, естественно, в меру зелень - лук зеленый, петрушку, укроп, эстрагон, лук репчатый (сырой или пассерованный), сыр твердых сортов, натертый на мелкой терке, рыбу - сельдь, консервированную (лосось, сайра, скумбрия, шпроты), горячего или холодного копчения ветчину, колбасу любую, шампиньоны свежие, соленые, маринованные, жареные. Общий объем добавок должен быть меньше объема желтка. Все добавки тщательно перемешиваем с желтком и майонезом, заполняем белки до объема целого яйца. На тарелку кладем зеленые листья салата, на каждый листок дольку красного перца, среднюю поперек, а на нее устанавливаем фаршированное яйцо. Сверху яйцо слегка поливаем майонезом.

Едим яйцо при помощи ножа и вилки, поделив предварительно на 4 части.

«Солнышко» № 24 2003 г

Н.

Са

Изк
мор
твер
2-3
оре
100
ст.л

Ека

Са

1/4
конс
1 лу
2-3 з
1-2 к
майон
1 ст.

Салат «Изюминка»



● Верх можно украсить вместо орехов изюминками.

Н.Струцкая, Н.Новгород

Салат «Изюминка»

Изюм без косточек - 100 г,
морковь - 1-2 шт., сыр
твердый - 150 г, чеснок -
2-3 зубчика, свекла - 400 г,
орехи грецкие очищенные -
100 г, майонез - 5-6
ст.ложек.

Изюм промыть, подержать в теплой воде 0,5 часа, слить воду, промыть еще кипяченой водой, дать стечь воде и оставить в ситечке на ночь. Изюм разбухнет и немного просохнет. Нарезать вареную морковь мелкими кубиками, смешать с изюмом. Натереть сыр, чеснок, смешать с майонезом и выложить на изюм с морковкой, затем отварную свеклу натереть на крупной терке, смешать с орехами и положить третьим слоем, промазать майонезом, украсить оставшимися орехами.

«Волшебный горшочек» № 1, 2005 г

Екатерина Дмитриева, Санкт-Петербург

Салат «Даниэль»

1/4 кочана капусты, 1 банка
консервированной кукурузы,
1 луковица (лучше красная),
2-3 зубчика чеснока,
1-2 кислых яблока,
майонез, соль,
1 ст. ложка 6%-ного уксуса.

Капусту нашинковать, помять с солью, залить 1 ст.ложкой 6%-ного уксуса на 20 минут. На крупной терке натереть яблоко, порезать лук, раздавить чеснок, смешать все с кукурузой. Уксус из капусты слить (если слишком кисло - промыть водой). Хорошенько отжать жидкость. Заправить салат майонезом.

«Скратерть-самобранка» № 11, 2005 г



Салат из кальмаров
со свежей капустой

Наталия Гридина, Респ. Беларусь.

Салат из кальмаров со свежей капустой

150 г свежего, отварного или консервированного кальмара, 200 г свежей капусты, нашинкованной тонкой соломкой, 1 средняя по размеру морковь (отварная), 50-70 г зеленого консервированного горошка, 1 луковица, 100 г майонеза, соль, перец молотый (белый, черный).

Лук мелко порезать, сбрызнуть лимонным соком, посыпать сахаром, оставить на 40 минут.

Свежую капусту, нашинкованную соломкой, перетереть с солью, отварные кальмары (или консервированные из банки) порезать тонкой соломкой, отварную морковь тоже, добавить остальные компоненты, посолить, поперчить свежемолотым перцем по вкусу, тщательно перемешать, выложить в салатник, сверху полить майонезом.

«Щедрый стол» №7 2004г

Е.С.Зайцева, г. Майкоп.

Закуска «Прозрачный вкус»

1 круглая булочка, 1 ч. ложка оливкового масла, лист салата, 1 свежий помидор, 1 шт. болгарского перца желтого цвета, по 50 г ветчины и белокочанной капусты, соль.

Булочку разрезать поперек, выбрать мякиш, оставив стенки максимально тонкими. С одной стороны положить листик салата и кружочки помидоров. Заполнить булочку салатом из нарезанных очень тонкой соломкой ветчины, капусты и болгарского перца, заправленным солью и оливковым маслом.

«Щедрый стол» №14 2005г

В.С. Журановская, Костромская обл.

Закуска

«Сырный десерт»

Сыр - 150 г, яблоки - 2 шт.,
орехи миндальные - 100 г,
2 ст. ложки майонеза,
лимонный сок.

Очистить яблоки, порезать тонкими ломтиками, такими же ломтиками нарезать сыр, добавить горсть миндальных орехов, лимонный сок, майонез, перемешать.

«Соляночка» № 20, 2004 г



Закуска «Сырный десерт»

Галина Кияшко, п. Шкотово, Приморский край.

Корейский салат «Грибной острый»

400 г шампиньонов, 50 г
растительного масла,
1 красный сладкий перец,
2 зубчика чеснока,
1 морковь, 1 луковица,
1 ст. ложка сахара, 0,5 ч.
ложки уксуса, черный
молотый перец, соль.

Шампиньоны нарезать ломтиками и отварить в подсоленной воде до мягкости, откинуть на дуршлаг и промыть холодной кипяченой водой. Морковь и лук измельчить, поджарить на растительном масле, остудить. Болгарский перец очистить от семян, мелко порезать, смешать с грибами и жареной морковью. Заправить салат солью, чесноком, перцем, уксусом, сахаром и дать настояться.

«Скатерть-самобранка» № 19 2004 г



Салат «Морской прибой»

Людмила Митина,
г. Сергач, Нижегородская обл.

Салат

«Морской прибой»

Отварная рыба (любая) - 500 г, лук - 4 шт.,
твердый сыр - 100 г, сухие грибы - 100 г,
растительное масло - 100 г,
майонез - 250 г.

1-й слой - рыбу мелко покрошить, смазать майонезом.
2-й слой - поджаренный лук, майонез.
3-й слой - грибы отварить, измельчить, обжарить, смазать майонезом.
4-й слой - сыр, натертый на мелкой терке.

«Скатерть-самобранка»
№ 12, 2005 г



Салат «Шикарный вкус»

Татьяна Фомина, г. Вологда

Салат «Шикарный вкус»

Красные помидоры - 2 шт., сладкий красный болгарский перец - 1 шт., постная ветчина - 200 г, чеснок - 2 зубчика, белые сухарики, оливковое масло.

Помидоры нарезать кубиками, перец - соломкой, ветчину - соломкой. Все смешать. Добавить раздавленный в прессе чеснок, посолить, заправить оливковым маслом. Перед подачей на стол добавить в салат белые сухарики.

«Скатерть-самобранка» № 16 2005 г.

Г.Боброва, Н.Новгород

Салат «Курица в веснушках»

2-3 мандарина, 1 большая куриная грудка, 3 крупные луковицы, столовый уксус (9%), сахарный песок и соль - по вкусу, майонез.

Мандарины, нарезанные кубиками, 1 большая куриная грудка, отваренная в подсоленной воде и порезанная соломкой, луковицы, порезанные кольцами и замаринованные на ночь в растворе 9%-ного уксуса с добавлением сахарного песка, смешиваются. Все заправить майонезом.

● Если пленка долек мандаринов жесткая, очистить от нее мякоть.

Закуска «Слабость гурмана»



Л.П.Ткач, г. Тольятти, Самарская обл

Закуска «Слабость гурмана»

240 г крабовых палочек,
2 зубчика чеснока, 1 яйцо,
немного молока, соль,
перец молотый,
панировочные сухари, 20 г
твердого сыра.

Крабовые палочки слегка обжа-
рить целиком, мелко порезать чес-
нок, приправить им палочки. Разбить
яйцо в мисочку, взболтать, добавить
молоко, соль, молотый перец. Крабовые палочки обмакнуть в
смесь, обвалить в сухарях и поджарить до румяной корочки.
Выложить на блюдо горкой, посыпать тертым сыром, рубленой
зеленью и украсить дольками апельсина.

● Панировочные
сухари лучше
взять обычные,
а не для рыбы.
Это блюдо можно
подать и в
холодном виде,
в качестве
закуски.

«Щедрый стол» № 12, 2003 г.

Людмила Митина, г. Сергач, Нижегородская обл.

Салат «Старый Новый год»

Куриное филе - 200 г,
1 зеленое яблоко,
1 апельсин, ветчина - 100 г,
1 свежий огурец, тертый
сыр - 2 ст. ложки, майонез
и сметана по 1 ст. ложке,
соль, зелень.

Куриное филе отварить; очищенное яблоко и апельсины,
ветчину, свежий огурец - нарезать соломкой. Посолить чуть-
чуть, заправить смесью майонеза и сметаны. Уложить в салат-
ник горкой, посыпать тертым сыром и рубленой зеленью.

«Скатерть-самобранка» № 1 2004 г



Салат из риса со сладким перцем

А.В.Щукин, Н.Новгород

Салат из риса со сладким перцем

1 стакан риса, 6 стручков сладкого перца, 200 г консервированного зеленого горошка, 2 помидора, 2 столовые ложки сока лимона, 2 столовые ложки растительного масла, черный молотый перец, соль - по вкусу.

Переберите и промойте рис и отварите его в большом количестве кипящей подсоленной воды до рассыпчатого состояния. Откиньте рис на дуршлаг, промойте струей холодной воды и поставьте обсушиться.

Сладкий стручковый перец промойте, очистите от семян и нарежьте вдоль на полоски. Добавьте рис, зеленый консервированный горошек без сока, посолите, поперчите, заправьте растительным маслом и соком лимона, перемешайте и выложите в салатник. Нарежьте помидоры кружочками и украсьте ими салат.

«Соляночка № 6, 2005 г.»

Е.С.Зайцева, г. Майкоп

Зану́ска «Прекрасный пкус»

1 круглая булочка, 1 ч. ложка оливкового масла, 1 лист салата, 1 свежий помидор, 1 шт. болгарского перца желтого цвета, по 50 г ветчины и белокочанной капусты, соль.

Булочку разрезать поперек, выбрать мякиш, оставив стенки максимально тонкими. С одной стороны положить листик салата и кружочки помидоров. Заполнить булочку салатом из нарезанной очень тонкими брусочками ветчины, соломкой из капусты и болгарского перца. Заправить солью и оливковым маслом.

«Щедрый стол» № 14 2005 г.

Закуска «Рафаэлло»



Любовь Бронзова, г. Кашин, Тверская обл.

Закуска «Рафаэлло»

2 плавленных сырка,
2 зубчика чеснока, ядра
грецких орехов, 1/2
упаковки крабовых палочек,
майонез.

Потереть на терке плавленые сырки, выдавить через чесночный пресс чеснок, заправить все майонезом и скатать шарики.

Внутри каждого шарика положить по орешку. Крабовые палочки натереть на терке и обвалять в них шарики. Разложить на тарелке и поставить в холодильник на 2 часа. Украсить веточками любой зелени.

«Скатерть-самобранка»
№ 5, 2003 г.

● Вместо грецкого орешка внутри сырного шарика можно положить миндаль, а можно оливку.

● Плавленные сырки в течение получаса обязательно подержите в морозилке, так они будут легче тереться на терке.

● Если чеснок жгучий, то будет достаточно и 1 зубчика.

● Чтобы стружка из крабовых палочек лучше приставала к сырным шарикам, обваляйте их сперва в майонезе.

Сергей Кузьменко, г. Приморско-Ахтарск, Краснодарский край

Домашнее сало

600 г сала.

Рассол: на 1 л воды
7 полных (с горкой) столовых
ложек соли;

1 десертная ложка
(без горки) красного перца;

1 десертная ложка
(без горки) черного перца.



Хочу поделиться с вами рецептом, как приготовить в домашних условиях свиное сало - очень вкусное и долго хранящееся. Сало режется на брусочки и пересыпается слоями вымытой луковой шелухи, затем заливается рассолом и ставится на огонь. Кипятить надо 8-10 минут после закипания. Затем снять с огня, настаивать 12 часов, после чего рассол слить, сало натереть измельченным чесноком и поставить в холодильник или в морозилку.

«Скатерть-самобранка» № 12, 2002

● А можно сало отварить в рассоле, а затем обсыпать красным молотым перцем, и получается вкусный «шпик». Кстати, соли можно положить и побольше.



Салат «Зеленый горошек»

Ирина Минаева,
г. Волгодонск,
Ростовская обл.

Салат «Зеленый горошек»

300 г сыра, 3 яйца, 100 г
майонеза, 100 г зеленого
консервированного горошка,
3 дольки чеснока, зеленый
лук, соль - по вкусу.

Сыр нарезать соломкой, соединить с вареными, мелко рубленными яйцами, зеленым горошком, посолить, заправить майонезом. Выложить в салатник и присыпать измельченным зеленым луком.

«Скатерть-самобранка» № 11, 2005 г.



Ольга Капункина, г. Дзержинск, Нижегородская обл

Салат «Нежность»

300 г шампиньонов (можно замороженных), 200 г ветчины, 1-2 свежих огурца, 100-150 г сыра, майонез.

Шампиньоны отварить, порезать, 200 г ветчины порезать соломкой, сыр потереть на крупной терке, свежие огурцы мелко порезать, майонез добавить по вкусу.

«Щедрый стол» № 3, 2004 г.

Валентина Гаврилова, г. Тула

«Селедка по-царски»

Взять: 2 большие селедки (разделать на филе), 2 больших яблока (желательно антоновки), 2 ст. ложки молотого миндаля, по 1 ст. ложке майонеза, сметаны, кефира и кетчупа.

Если сельдь соленая, можно вымочить в молоке, а потом промыть в воде.

Филе селедки нарезать дольками, выложить в один слой в селечницу. Натереть яблоки без кожицы, смешать с миндалем и полить селедку этим пюре. Затем залить сверху смесью из сметаны, кефира, майонеза и кетчупа. Дать настояться 20 минут и можно подавать к столу. Очень вкусная закуска, попробуйте.

«Скатерть-самобранка» № 11, 2003



Е.А.Атнагулова, г. Дегтярск, Свердловская обл.

Рыба соленая собственного приготовления

Рыба - свежая скумбрия или селедка.

Рассол: на 1 л воды 7 ст. ложек соли с небольшой горкой, лавровый лист - 5-7 шт., перец горошком - 2 щепотки.

Приготовить рассол, смешав воду с солью и добавив специи. Рыбу залить рассолом, закрыть крышкой - и в холодильник. Угощаться можно через 3 дня. Получается очень нежная на вкус рыба, в меру соленая.

«Соляночка» № 21, 2005 г.

Светлана Николаева, г. Владимир

Салат «Летняя снэзка»

Огурец свежий - 1 шт., помидоры - 2 шт., болгарский перец - 2 шт. разного цвета, 100 г отваренной цветной капусты, 100 г зеленого горошка, листья салата, 1/2 стакана ягод красной смородины.

Овощи произвольно порезать, добавить горошек и красную смородину. Все смешать. Заправить майонезом.

«Скатерть-самобранка» № 14, 2005 г.

ПОСОВЕТ

● Салат выложить порциями на тарелки, выстланные листьями салата. Кстати, смородину можно заменить клюквой или брусникой.

Первые блюда

«ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ»



Суп-харчо с грибами

М.А.Помаскина, г. Киров

Суп-харчо с грибами

400 г грибов, рис - 100 г, лук репчатый - 20 г, томат - 3 ст. ложки, чеснок - 2-3 зубка, соль, перец - по вкусу.

Сушеные грибы промывают, замачивают в холодной воде на 2 часа, затем крупно шинкуют лук. Чеснок очищают, мелко режут и толкут с солью. Репчатый лук слегка обжаривают с жиром и томатом.

Затем воду, в которой замачивались грибы, доводят до кипения, кладут нашинкованные грибы, варят 10 минут, добавляют промытый рис и продолжают варку при слабом кипении. Добавляют пассерованный лук, томат, чеснок, соль, перец горошком, лавровый лист и доводят до готовности.

«Соляночка» № 8, 2005 г

Александра Тимченко, г. Барнаул

«Зеленый» борщ

Мясо - 30 г, 1 ст. ложка
риса, 2 моркови, 2-3
картофелины, 1 луковица,
100 г свеклы, 1 помидор
или 2 ст. ложки томатной
пасты, пучок щавеля,
зелень укропа и петрушки,
1-2 болгарских перца.

Мясо (я беру говядину или курицу) сварить и вынуть из бульона.

В бульон положить рис (промытый), горстку шинкованной моркови, 2-3 картофелины (небольшие).

Готовим заправку: 1 крупную морковь, луковицу, свеклу трем на терке и обжариваем на растительном масле без запаха. Свеклы можно положить и побольше. Кладем в заправку протертый помидор или томатную пасту. Когда картофель почти готов, добавляем в бульон щавель (побольше), зелень укропа и петрушки. Как только все это закипит, добавляем нарезанный болгарский перец и заправку. Пусть еще покипит минут 5, а потом минут 10-15 постоит.

Подавайте на стол, добавив в тарелку половинку вареного яйца и сметану. Необыкновенная вкуснота! Зимой такой борщ можно варить с консервированным щавелем.

«Скатерть-самобранка» № 16, 2004 г

Людмила Лазарева, г. Красноярск

Суп грибной «Лесная полянка»

Мясной бульон - 3 л, 300 г
свежих (можно
замороженных) грибов, 50 г
перловой крупы, 2 средние
моркови, 2 крупных
помидора, 3 картофелины,
корень петрушки, сметана,
лавровый лист.

В кипящий мясной бульон опускаем 300 г грибов, крупно порезанных, и крупу. Варим в течение часа, добавляем морковь и помидоры, пассерованные в растительном масле, отдельно пассеруем корень петрушки, добавляем картофель. Варим до готовности. Подаем, приправив сметаной и зеленью.

● Если не любите перловку, то ее легко можно заменить рисом.

«Скатерть-самобранка», № 2, 2005 г

Л.Н.Тихоненко, а/п Шумилино, Беларусь, Витебская обл.

Мясной суп с яблоками

Мясо - 500 г, картофель -
5 шт., лук - 2 головки,
кетчуп - 3 ст. ложки, яблоки
- 2 шт., помидоры - 3 шт.

Мясо (говядина) отварить, вынуть, в бульон положить картофель, разрезанный на 4 части, одну целую морковку, все отварить, затем добавить помидоры, ошпарить их в бульоне (снять кожицу и сразу вынуть). Отваренные овощи вместе с помидорами положить в отдельную посуду, размять толкушкой и положить опять в бульон.

Лук мелко режем, обжариваем на сковороде в сливочном масле вместе со столовой ложкой муки, добавляем кетчуп, соль и яблоки, порезанные на дольки, все это закладываем в бульон и кипятим 5 минут под закрытой крышкой. В конце варки добавляем зелень (петрушку, укроп). Перед подачей в каждую тарелку кладем отваренное мясо и наливаем суп.

«Соляночка» № 17, 2004 г



Л.Сухова, Н.Новгород

Суп с клецками

Куриный бульон, 2 яйца,
манная крупа, приправы,
зелень.

Из бульона, в котором варилась куриная грудка (туда же можно добавить и потрошки), можно быстро приготовить суп с клецками. Для этого берем яйца, разбиваем в блюдце, размешиваем вилкой, при этом постепенно добавляем туда манную крупу до консистенции густой сметаны. Замешиваем не очень круто, чтобы клецки получились мягкими, воздушными. Затем, подцепляя чайной ложкой (наполовину), получившуюся массу опускаем в кипящий бульон. Клецки увеличатся в размере, станут мягкими. В бульон добавлять приправу и посыпать измельченной зеленью.

Довести до кипения, убавить огонь и на медленном огне доварить до готовности. Суп готов.

«Щедрый стол» № 4, 2003 г.

Т.А.Кизилова, г. Карасук, Новосибирская обл.

Солянка сборная

Колбаса копченая - 270 г,
колбаса вареная - 270 г,
мясо копченое - 270 г,
морковь вареная - 290 г,
картофель вареный - 290 г,
огурцы соленые - 180 г, лук
- 300 г, мясной бульон.

Все очень мелко режем кубиками. Обжариваем огурцы и лук. Добавляем колбасу, копчености, морковь, картофель, специи, аджику. Раскладываем по тарелкам и заливаем горячим мясным бульоном. Украшаем лимоном, маслинами, добавляем майонез, зелень.

«Соляночка» № 8, 2005 г.



Суп овощной

А.П.Юсупова, г. Златоуст

Суп овощной

3 картофелины, 3 моркови,
3 помидора, 1 небольшой кабачок,
2 штуки сладкого перца, 1 головка
репчатого лука, 3 ст. ложки
подсолнечного масла, одна
столовая ложка муки, 400 г молока,
1 яйцо, петрушка, соль - по вкусу.

Картофель, кабачки, перец и помидоры очистить, помыть, мелко нарезать. Варить в кастрюле в подсоленной воде. Мелко нарезать лук, натереть на крупной терке морковь и тушить все вместе в подсолнечном масле до золотистого цвета, после чего добавить муку. Потом все хорошо размешать и переложить в кастрюлю. Суп должен вариться еще 15 минут. Потом разбейте яйцо и быстро размешайте вилкой, добавьте молоко. Подавать на стол, посыпав порции мелко нарезанной петрушкой.

«Щедрый стол» № 17, 2005г

О.Н.Сорокина, п. Поляны, Ленинградская обл.

Суп из белой фасоли с грибами

Фасоль белая - 200-250 г,
грибы свежие - 200-300 г,
морковь - 50 г, лук
репчатый - 50 г, вода - 2-
2,5 л, соль - по вкусу,
зелень.

Фасоль промыть, залить водой и выдержать не менее 4 часов, отварить в этой же воде до готовности, не накрывая крышкой. Грибы мелко нарезать и пожарить на растительном масле. Морковь нарезать соломкой, лук измельчить и спассеровать на растительном масле. Пассерованные овощи и обжаренные грибы добавить в кипящий бульон с отварной фасолью, прокипятить все 3 минуты. Подать с измельченной зеленью.

● Можно вместо соли добавить грибной бульонный кубик. Вкус супа получится еще более насыщенным.

«Щедрый стол» № 13, 2005г



Суп «Лососевый»

Л.В.Шмелева, Н.Новгород

Суп «Лососевый»

На 4-литровую кастрюлю:
600 г лосося,
5-6 средних картофелин,
0,5 стакана продолговатого
риса, 3 средние луковицы,
1 морковь, 2 лавровых
листа, 6-7 горошин черного
перца, зелень, соль - по
вкусу.

Рыбу почистить, помыть и порезать на куски. Картофель нарезать кубиками или соломкой. Рис перебрать, промыть, отварить и еще промыть, чтобы бульон не был мутным. Лук мелко нарезать и спассеровать на растительном масле вместе с морковью, натертой на крупной терке (в конце жарки добавить 1 ст.ложку сливочного масла).

Картофель и рыбу проварить (снимая пену) до полуготовности картофеля, добавить вареный рис и еще поварить. Затем добавить спассерованный лук с морковью, зелень - петрушку, укроп, положить лавровый лист, перец горошком, соль - по вкусу. Довести до кипения и выключить.

«Волшебный горшочек» № 1, 2006 г.

Добрый совет

● Когда суп сварится, уберите обязательно из него лавровый лист, лук, а также рыбу, а при подаче к столу кладите кусочки рыбы прямо в тарелку. Каждую порцию посыпьте зеленью.

Рыбу очищаем от чешуи, удаляем внутренности, моем. Режем на кусочки. Кладем в воду (1,5-1,7 л). Когда закипит, снять накипь, положить в бульон луковицу целиком, порезанные соломкой картофель и морковь, довести до кипения, убавить огонь и варить минут 20, затем положить все специи и поварить еще минут 10. Суп готов.

«Волшебный горшочек» № 1, 2006 г.

Л.С.Ляндау, Н.Новгород

Суп из карпа

1 карп (примерно 1 кг),
1 луковица, 1 морковь
средняя, 3-4 картофелины,
1 неполная ч.ложка
приправы, соль - по вкусу,
перец горошком (5-6 шт.),
лавровый лист (1 шт.)

Профилактика и лечение теплом

Пришла зима. За окнами серое небо и вьюга. Стоит только озябнуть, постоять на холодном ветру, как чувствуешь, что простудился. Поэтому, собираясь на улицу, ищешь, что же надеть? Лучшим выходом будет приобрести специальную согревающую одежду, сделанную из натуральной шерсти. Например, мягкие и комфортные пояса, майки, брюки, наколенники серии "АРТЕМИДА" из овечьей шерсти и пуха ангорского кролика. Или изделия "DOCTOR" из натуральной верблюжьей шерсти. Очень прочные, легкие, содержат ланолин (животный воск). Испаряясь, ланолин впитывается в кожу, оказывая целебное действие. Все вещи сделаны добротно и красиво, в них тепло, уютно и не грозит больничник. Заказывайте, выбор за вами!

Но уж если вы заболели или у вас обострился остеохондроз, артрит, другие хронические заболевания, то вам пригодятся различные устройства локального прогревания. Электрогрелки: "Десна-2" для локального обогрева, "Сапог" для прогрева обеих ступней ног. При насморке, гайморите, фронтите, неаллергическом рините, отите хорошо помогут мешочки с наполнением из крупного кварцевого песка или солевые аппликаторы мгновенного действия. В общем, инженеры и врачи придумали множество замечательных вещей для того, чтобы вы были здоровы.



Продукция
сертифицирована.
На правах рекламы.

Цены

Серия "АРТЕМИДА" согревающая:

- Пояс из овечьей шерсти (укажите обхват талии) - **380 руб.**
- Майка (р. от 40 до 58, черный) - **750 руб.**
- Брюки (р. от 40 до 58, черный) - **700 руб.**
- Наколенник, налокотник (укажите обхват руки, ноги над суставом, белый) - **260 руб.**

Серия "DOCTOR" из верблюжьей шерсти:

- Воротник шейный (при остеохондрозе) - **330 руб.**
- Пояс-корсет с вшитой медной нитью (р. от 42 до 62) - **650 руб.**
- Перчатки (р. 16, 18, 20) - **210 руб.**
- Носки (р. от 23 до 31) - **190 руб.**
- Тапочки из войлока, грубой шерсти (р. от 35 до 45) - **300 руб.**
- Одеяло-плед (145/205см) - **1500 руб.**
- Чехол на кресло водителя - **800 руб.**

Устройства для прогрева:

- Электрогрелка «Десна-2» (38/38 см) - **380 руб.**
- Электрогрелка «Сапог» - **550 руб.**
- Электронакидка на кресло «Уют» (50/150 см) - **800 руб.**
- Мешочек с кварцевым песком для прогрева носовых пазух - **90 руб.**
- Мешочек с кварцевым песком универсальный - **90 руб.**
- Солевая грелка «ЛОР» (15/7см) - **160 руб.**
- Солевая грелка «Матрасик» (30/18 см) - **280 руб.**
- Солевая грелка «Стельки» (пара) - **250 руб.**

Электрообогреватели для кресла автомобиля:

- «Комфорт-2» (наши машины) - **480 руб.**
- «Комфорт-4» (иномарки) - **580 руб.**
- «ТРАНЗИТ» (24В, для МАЗ, КАМАЗ) - **680 руб.**

Заказать и получить все изделия можно по почте наложенным платежом в любой регион России. Заказ можно сделать письмом, по телефону или электронной почте. Укажите ваш адрес, ФИО, наименование и количество изделий. Срок доставки - 1 месяц. Оплата при получении! (6-8% почтовый сбор). Всем желающим - каталог продукции (пришлите чистый конверт).

Адрес для заказов: 150002, Ярославль, а/я 11, "Домашний доктор" (ц. 22).
Звоните: тел/факс (4852) 27-67-24 (в рабочие дни).
E-mail: zakaz@mail.yar.ru; www.homedoctor.narod.ru

Вторые блюда

«ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ»



Телятина с вишней

С.Ильченко, хутор Калинин, Ростовская обл.

Телятина с вишней

Телятина (мякоть) -
300-500 г, 100 г вишен,
3 ч.ложки сливочного
масла, 2 ч.ложки муки,
соль и корица - по вкусу,
1 бульонный кубик.

В куске телятины сделать глубокие проколы ножом и нашпиговать вишней без косточек, посолить. Положить мясо в разогретый сотейник, полить растопленным сливочным маслом, посыпать корицей и обжарить в духовке до полуготовности. Затем влить 30 г вишневого сока, бульон из кубика, добавить 2 ч.ложки муки и тушить до готовности.



Мясо в горшочках

Анна Шилова Н.Новгород

Мясо в горшочках

Мясо - 1 кг (говядина, свинина), 4 головки репчатого лука, перец черный молотый - по вкусу, 2 листика лаврушки, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка муки, сметана - 150 г.

Берем любое мясо, нарезаем на ломтики. На дно горшочка кладем резаный репчатый лук (побольше), ломтики мяса, немного перца черного молотого, лаврушку. Соли не надо. В средненагретую духовку ставим горшочек, закрываем крышкой. Часа через 2-3 блюдо готово.

Подливка: в обжаренную муку налить сметану, добавить 1 порезанный зубчик чеснока. Это все потомить на слабом огне, посолить, поперчить, добавить приправу по вкусу. Залить этим соусом мясо и еще 20 минут потомить в духовке.

● Если добавить в горшочек еще и свежие или замороженные шампиньоны - блюдо получается еще вкуснее и интереснее.

Юлия Гацко, г.Волжский, Волгоградская обл.

Печенка с изюмом

4 ломтя печени (по 100 г), 4 тонких ломтика нежирной вырезки, 2 большие луковицы, 4 кислых яблока, 125 г изюма, соль, черный перец, растительное масло.

На сковороде, смазанной маслом, поджарить ломтики вырезки. Ломти печени быстро обжарить с обеих сторон на горячем масле, чтобы они не затвердели. Посолить, поперчить. На том же самом масле поджарить мелко нарезанный лук и яблоки. Добавить предварительно замоченный изюм и подержать на огне 10 минут. Яблоки и изюм выложить в кастрюлю, сверху - кусочки печени, на нее - вырезку. Подержать на огне 5 минут.

«Скатерть-самобранка» № 24, 2005 г.



Мясо «Валет»

Вера Золотова, г. Калуга

Мясо «Валет»

На 1 кг мякоти говядины:
500-700 г лука (чем больше,
тем вкуснее), соль,
молотый перец,
2-3 ст. ложки
подсолнечного масла,
100 г сливочного масла.

Мясо режем кусочками (примерно 4x4 см), кладем на сковороду и выпариваем мясной сок. Как только его станет мало, добавляем подсолнечное масло и жарим, пока мясо не станет слегка румяным. Добавляем сливочное масло, соль, перец, лук (порезанный полукольцами) и жарим, пока лук не станет прозрачным. Если будет мало масла, можно добавить чуть подсолнечного. Перекладываем мясо в кастрюлю, а в сковороду, где мясо жарилось, наливаем 1 стакан воды, доводим до кипения и выливаем ее в мясо. Ставим кастрюлю на огонь, доводим до кипения, убавляем огонь до минимума и томим мясо под крышкой часа 4. Лук полностью расходуется и получается мясо в луковом соусе. На большое блюдо в центр кладем пюре картофельное, а по кругу - мясо в соусе. Запах, вкус - изумительные!



Ватрушки мясные

Л.Солодовникова, Н.Новгород

Ватрушки мясные

Говядина - 1 кг, яйцо - 1 шт., лук - 2 шт., рис, сметана, соль, булка, молоко.

Говядину пропустить через мясорубку вместе с луком, фарш положить хлеб, замоченный в молоке, посолить, смешать все и уложить в виде биточков на смазанный противень. Сделать углубление и положить туда рубленые яйца, рис, сметану, запечь в духовке.

«Соляночка» № 5, 2003 г.

Н.И.Резниченко, г. Кировоград, Свердловская обл.

Котлеты по-пладноростонски

Фарш - 250 г, 2 яйца, 1-2 головки лука, 75 г сливочного масла, 1 ст.ложка муки, 50 г белого хлеба (для крошки), перец, соль по вкусу.

В готовый мясной фарш добавить пассерованный лук, перец, соль. Сделать небольшие лепешки, в каждую положить кусочек сливочного масла, края защипать, придать котлетам удлиненную форму, обвалять в муке и поставить на холод на 15-20 минут, затем обмакнуть во взбитые яйца и обвалять в крошке (от белой черствой булки) и обжарить. Котлеты очень ароматные и сочные! Вкусно!

Светлана Манжос, г. Саров, Нижегородская обл.

Говядина, тушенная с брусникой

Говядина - 500 г, топленое масло - 2 ст. ложки, 3-4 шт. репчатого лука, 1,5 ст. ложки томатного пюре (можно заменить майонезом), 1 ст. ложка муки, 1,5-2 стакана брусники, лавровый лист, черный молотый перец и соль по вкусу.

Способ приготовления: нарезанную небольшими кусочками говядину обжаривают в масле, добавляют нашинкованный лук, томатное пюре и жарят еще 7-10 минут, в конце кладут муку. Затем добавляют обжаренную отдельно бруснику, соль, перец, лавровый лист и тушат в духовке до готовности.

«Скатерть-самобранка» № 14, 2004 г.

● Если нет свежей брусники, то можно взять мороженую или консервированную. А можно заменить клюквой, но тогда берите не 1,5-2 стакана, а в 2 раза меньше.

М.С.Деникина, г. Минск

Котлеты на палочке

400 г куриного мяса, 200 г свинины, 2-3 ломтика булки, 75 г сливочного масла, 2 яйца, 1 луковица, веточки зеленого лука, соль, 0,5 стакана молока, 0,5 стакана воды.

Мясо дважды пропустить через мясорубку, второй раз - вместе с луком и размоченной в молоке булкой. В фарш добавить соль, яйца, воду. Сформовать из фарша небольшие продолговатые лепешки, в середину каждой положить кусочки охлажденного масла, скатать в шарики и обжарить.

Выложить котлеты на блюдо, в каждую воткнуть приготовленную небольшую палочку.

● На каждую палочку наденьте перышко зеленого лука длиной немного больше палочки, кончик лука со стороны котлетки надрежьте. Получится зеленая палочка с кудряшкой возле котлетки. Надрезанный лук опустить на секунду в горячую воду, чтобы он развернулся. Дети от такого блюда придут в восторг, да и взрослые не откажутся.

«Щедрый стол» № 17, 2005 г.

Валентина Исакова, г.Оренбург

Свинина с ананасами

300 г свинины (филе), 100 г консервированных ананасов, 80 г сыра, горчица, соль.

Свинину разрезать на порционные куски, отбить. Отбивные замочить в соке консервированных ананасов на полчаса, а затем выложить на разогретую сковороду, придавить кусочками лопаткой и положить на них крышку меньшего размера, чем сковорода. Поджариваем одну сторону до золотистого цвета, затем отбивные переворачиваем, на каждый кусочек свинины кладем кусочек ананаса, солим и посыпаем тертым сыром. Разводим в 1/2 стакана воды 1 ч.ложку горчицы, выливаем в сковороду и ставим в духовку на 30-40 мин., пока сыр не станет золотистого цвета.

«Скатерть-самобранка» № 25, 2003 г.

Сосиски с сыром



Е.П.Ильина, г. Киров

Сосиски с сыром

На 6 сосисок 150 г сыра,
растительное масло.

Сделать в каждой сосиске продольный надрез и вложить туда кусочек сыра. Положить сосиски на противень, смазанный растительным маслом, и запекать до золотистой корочки

«Соляночка» № 6. 2003 г

• К таким сосискам хорош салатик из капусты. Нашинкуйте капусту, добавьте зеленый горошек, измельченные зеленый лук, петрушку, укроп и натертую морковь. Заправьте майонезом и посолите.

Людмила Каримова, п/о Кизил Шалола Кибрайский р-н, Ташкентская обл.,
Респ. Узбекистан

Шницель по-арабски

400 г фарша, 2 луковицы,
2 головки чеснока, зелень,
полстакана готового риса,
1 яйцо, 1 ст. ложка
томатной пасты,
1 ст. ложка лимонного
сока.

Лук мелко порезать и слегка обжарить. Чеснок и зелень мелко нарезать. Рис отварить. В чашке смешать фарш, рис,

Добрый совет

• Соль добавлять лучше так: в 50 г воды размешать соль и добавить в фарш.

лук, чеснок, зелень, 1 сырое яйцо, томатную пасту. Все перемешать, посолить, поперчить, добавить 1 ст. ложку лимонного сока. Из фарша сформовать удлиненные котлеты, обвалять в муке и обжарить с обеих сторон.

«Скатерть-самобранка» № 1. 2004 г



Мясо по-царски

Т.П.Миронова, г. Гай, Оренбургская обл.

Мясо по-царски

1,2 кг мяса, 250 г жира,
100 г лука, 1 банка
майонеза, 300 г сыра.

Беру мясо (говядину или свинину), режу его длинной соломкой. Мясо обжариваю на кулинарном жире (это очень важно!), выкладываю на противень. Затем выкладываю на мясо слой сырого картофеля, нарезанного кружочками. Затем мелко нарезанный лук, перчу, солю, посыпано сушеной зеленью. Все это заливаю майонезом и сверху посыпаю тертым на крупной терке сыром. Все это ставлю в духовку, довожу до готовности.

«Щедрый стол» № 6, 2004 г

Т.А.Шамшина, г.Жердевка, Тамбовская обл.

Тушеная говядина по-восточному

Взять 400 г говядины (мякоть), 1-2 головки репчатого лука, по 12 плодов чернослива (без косточек) и кураги, 1 сладкий перец, 50 г сливочного масла, 250 мг яблочного сока, соль, черный молотый перец - по вкусу.

Чернослив и курагу замочить в холодной воде на 1 час, затем вынуть из воды, разрезать каждый плод на 4 части. Мясо нарезать на порционные куски, слегка отбить, посолить, поперчить. Лук мелко порубить, перец очистить, нарезать соломкой. Мясо и лук слегка обжарить на сковороде в сливочном масле, затем переложить в кастрюлю, добавить нарезанные курагу, чернослив и перец, все залить яблочным соком и тушить на медленном огне до готовности (около часа). Затем мясо вынуть, разложить на тарелки, на гарнир подать отварной рассыпчатый рис, полить соусом, в котором тушилось мясо.

Добрый совет

● Перед тем, как обжаривать отбивную, удалите все жилки, иначе при жарке они свернутся и сделают мясо бесформенным.

«Щедрый стол» № 2, 2005 г

Г.А. Фарафонова,
г. Чаплыги, Самарская обл.

Курица с сыром

1 средняя курица, сыр -
200 г, 1/2 пучка петрушки,
1/2 пучка укропа, 2 свежих
красных помидора.



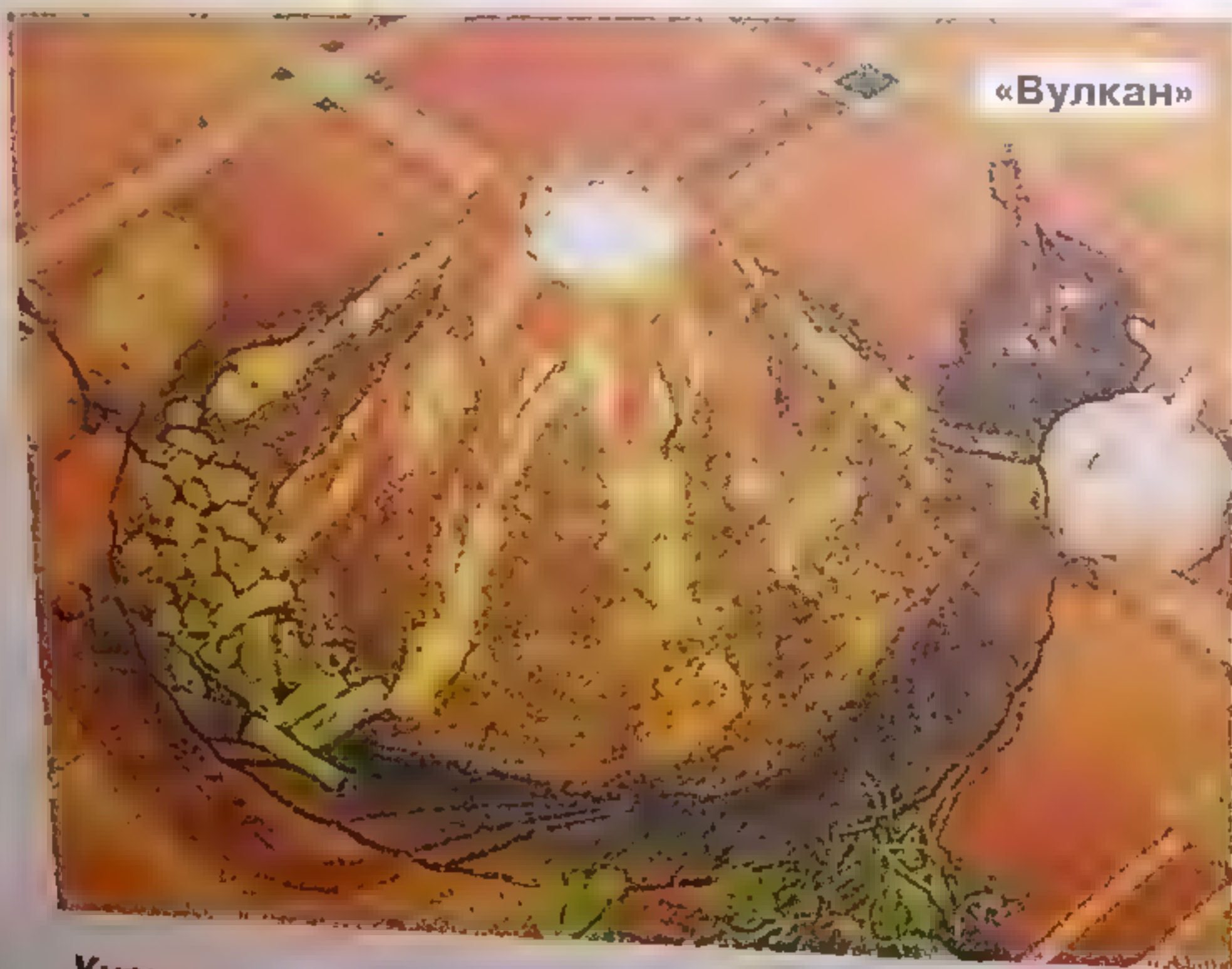
Курица с сыром

Вымыть курицу, разрезать так, чтобы она поместилась на противне. Отбить, распластать на противне, посолить и поперчить по вкусу, натереть специями и засыпать тертым сыром. Запекать при 200°C на противне, смазанном сливочным маслом. Выложить на блюдо, посыпать зеленью и украсить свежими помидорами.

Щедрыи . . . 2004 г

Л.В. Шкуратова, г Буденновск, Ставропольский край

«Вулкан»



«Вулкан»

Куриное мясо - 250-300 г, картофельное
пюре - 300 г, сырой мясной фарш -
300-350 г, кетчуп
и майонез - по вкусу.

Дополнение

● Есть блюдо лучше сразу горячим.

Мясо отварной курицы в форме пирамиды выкладываем на огнеупорное блюдо. Отдельно готовим крутое картофельное пюре и аккуратно облепляем нашу пирамиду. Сверху третьим слоем обмазываем сырым мясным фаршем (мясо, соль, перец, лук, чеснок). В центре «вулкана» делаем кратер - вставляем пустую скорлупку от яйца (острый кончик), запекаем в духовке около 40 минут. Затем скорлупу убираем, в кратер вливаем немного спирта. Спирт поджигаем. Вулкан со всех сторон украсить «лавой» - кетчупом и майонезом. При выключенном свете вынос этого блюда производит фурор.

«Соляночка» № 20 2004 г

Куриные окорочка в майонезно-горчичной заливке



Наталья Ситдикова. г. Лесосибирск, Красноярский край

Куриные окорочка в майонезно-горчичной заливке

2 кг некрупных куриных окорочков, 2 небольшие головки чеснока, 2 ст. ложки соли, специи - по вкусу, 250 г майонеза, 100 г горчицы.

Куриные окорочка промыть, дать обсохнуть. В это время готовим следующую смесь: 2 головки чеснока чистим и выдавливаем через пресс, добавляем 2 ст. ложки соли (без горки) и специи (по вкусу: чем больше, тем лучше).

Обильно обмазываем этой смесью окорочка и оставляем их мариноваться на 4 часа.

Затем укладываем их на сухой противень, наливаем на противень немного воды и ставим в горячую духовку, запекаем до полуготовности, приблизительно 30-40 минут. В это время готовим заливку: 250-граммовую баночку любого майонеза смешиваем со 100 г готовой горчицы. Полуготовые окорочка достаем из духовки и обильно смазываем этой заливкой, снова ставим в духовку и жарим до готовности (10-15 минут).

Окорочка получаются ароматными, нежными, сочными. Попробуйте, не пожалеете. На гарнир можно подать картофельное пюре.



Куриные котлеты с грибами

Татьяна Шестерова, Н.Новгород

Куриные котлеты с грибами

1 курица, грибы (сушеные) - 200-250 г, 1 луковица, соль - по вкусу, растительное или сливочное масло для жарки.

Приготовить фарш из курицы. Грибы сушеные отварить, мелко порезать и поджарить с мелко нарезанным луком, немного посолить. В фарш, посоленный по вкусу, положить грибы, как начинку в пирожки, сформовать котлеты. Пожарить на сковороде с обеих сторон в разогретом растительном или сливочном масле.

«Щедрый стол» № 1, 2003 г.

Светлана Николаева, г. Владимир

Курица в сметане «Душечка»

1 курица, 200 г сметаны, соль и перец по вкусу, поллимона, 50 г сливочного масла.

Сочетание немного необычное. Вкус курицы получается нежный и ароматный.

Делаю я так:

Курицу режу на порционные куски. Складываю в глубокую сковороду или сотейник 2-4 куса курицы, заливаю 100 г сметаны, солю, перчу. Сверху укладываю 3-4 кружочка лимона и опять мясо курицы (2-3 куса). Заливаю 100 г сметаны и кладу 2 кусочка лимона. Добавляю сливочное масло и тушу примерно 40 минут на медленном огне.

Н. Ц
1 кр
цып
тер
3 ст
соль
раст

М С
Ку

Кури
1 ст.л
1 ч.ло
чесно
1 ч.ло

Цыпленок, жаренный в сухарях



● Подавать можно с овощным рагу или картофельным пюре. Это и вкусно, и красиво.

Н.В.Лубова, ст. Бердяуш, Челябинская обл.

Цыпленок, жаренный в сухарях

1 крупный или 2 небольших цыпленка, 5 ст. ложек тертых белых сухарей, 3 ст. ложки муки, 1 яйцо, соль, 4 ст. ложки растительного масла.

Разделить цыпленка на 4 порции, посолить, обвалить в муке, обмакнуть в яйцо, а затем обвалить в сухарях. Обжарить на сильном огне до золотистого цвета, влить 3-4 ст. ложки воды, накрыть крышкой, дожарить на слабом огне. Когда цыпленок будет почти готов, снять крышку, дать воде испариться, поджарить так, чтобы образовалась хрустящая корочка. Подавать с молодым картофелем и салатом из огурцов со сметаной.

«Щедрый стол» № 15, 2004 г

М.Середницкая, С.-Петербург

Курица, запеченная в бумажном кулье

Курица - 1 шт., соль - 1 ст. ложка, горчица - 1 ч. ложка, толченый чеснок, сахарная пудра - 1 ч. ложка.

Курицу натереть солью, чесноком, обмазать горчицей, обсыпать сахарной пудрой и положить в бумажный кулек, зашить его. Намочить кулек холодной водой и положить в разогретую до 200°C духовку на 50 минут.

«Щедрый стол» № 13, 2003 г



Оладьи рыбные

Е.А.Атнагулова, г. Дегтярск, Свердловская обл.

Оладьи рыбные

1 кг минтая, 3 яйца,
200 г майонеза, 5 ст. ложек
муки, перец и чеснок -
по вкусу, 1 ч. ложка соды.

Минтай отварить в подсоленной воде, остудить, удалить кости, измельчить вилкой.

Добавить яйца, майонез, 5 ст. ложек муки, перец, чеснок - по вкусу, соду. Все хорошо перемешать и печь, как оладьи.

Очень хороши и в горячем, и в холодном виде. Можно до- печь в духовке, посыпав сверху чесноком и тертым сыром.

«Соляночка» № 21, 2005 г.

З.И.Сагадеева, г. Нижневартовск, Ханты-Мансийский АО

Семга в фольге

Филе семги - 150 г,
вино белое - 40 г, лук - 20 г,
ломтик лимона,
морковь - 20 г, ломтик
помидора.

На фольгу уложить горкой мелко натертую морковь, затем лук, нарезанный полукольцами, а на него сверху филе семги. На семгу положить ломтики лимона и помидора. Не солить. Края фольги защипать лодочкой, оставив сверху небольшое отверстие, куда влить вино. Поставить в разогретую духовку. На среднем огне держать не более 30 мин., чтобы рыба не потеряла сочности. Подавать можно прямо в фольге.

«Соляночка» № 11 2005 г.



Рыба в кляре «Креолка»

В.Бородулина, с. Новороссийское, Хакасия

Рыба в кляре «Креолка»

Рыба филе (лучше горбуша)
- 350-400 г, 1 стакан пива,
1 яйцо, 1 ст. ложка
сметаны, мука.

Рыбу отделить от костей, сбрызнуть лимонным соком, посолить, поперчить и оставить мариноваться на 30-40 минут.

В это время приготовить тесто. Смешать пиво, 1 яйцо, сметану. Муки добавить столько, чтобы тесто не стекало, когда обмакнешь в него рыбу. Жарить на растительном масле. Подавать можно как в горячем виде, так и в холодном.

«Скатерть-самобранка» № 10, 2005 г.

Ирина Тищенко, г. Иваново

Рыба в глиняшках тушеная

Состав: 500 г филе рыбы,
5-6 картофелин, 50 г сыра,
4 ст. ложки сметаны,
100 г сливочного масла,
1/2 стакана бульона.

Рыбу разделить на филе с кожей, нарезать кусочками, посолить, поперчить, залить разведенной в воде лимонной кислотой на 15-20 мин., затем обжарить. Репчатый лук, нарезанный кружочками, слегка обжарить. Картофель нарезать кружочками. В глиняные горшочки положить на дно сливочное масло (кусочек), затем уложить слоями рыбу, картошку, лук и снова рыбу, картошку, лук, залить рыбным бульоном и поставить в духовку на 15 минут. После добавить сметану, посыпать натертым сыром и тушить до готовности.

«Скатерть-самобранка» № 13, 2002 г.



Рыбное жаркое

П.С.Ляндау, Н.Новгород

Рыбное жаркое

600-700 г хека (или другой морской рыбы), 400-500 г репчатого лука, 10 шт. картофеля (средние), 4 ст.ложки майонеза, 50 г сливочного масла, соль, перец, лук и лавровый лист.

Рыбу чистим, моем, разрезаем вдоль хребта, который удаляем. Оставшиеся 2 половинки режем на кусочки по 5-6 см. Слегка солим, перчим, обваливаем в муке и обжариваем на подсолнечном масле с двух сторон в хорошо разогретой сковороде. Лук репчатый, нарезанный полукольцами, также слегка обжариваем, томим на сковороде, пока он не станет золотистого цвета. Картошку нарезаем кружочками толщиной в 3-4 мм, солим, перемешиваем, укладываем в ту сковороду, которую будем ставить в духовку. На картофель выкладываем кусочки поджаренной рыбы, а сверху поджаренный лук, наливаем немного кипяченой воды, смазываем майонезом, раскладываем кусочки сливочного масла, пару лавровых листочков и отправляем в разогретую духовку, тушим примерно 50-60 мин. при температуре 180°C, пока картошка не станет мягкой.

Виктор Крылов, г.Сосновый Бор, Ленинградская обл.

700 г рыбного филе, 250 г майонеза, 3 помидора, 300 г тертого сыра, измельченная зелень, 2 зубчика чеснока, сок половины лимона.

Рыбное филе разделить на порционные куски и сбрызнуть лимонным соком. Майонез смешать с зеленью, мелко нарезанными помидорами, измельченным чесноком и 150 г тертого сыра. Обмазать рыбу полученной смесью и выложить на смазанный маслом противень. Сверху посыпать оставшимся сыром и запекать в духовке 25 минут при температуре 180°C.

Л.Н. Лавренина, г. Ярцево, Смоленская обл

Сациви из рыбы

На 500 г рыбы - 1 стакан грецких орехов (очищенных), 3/4 стакана винного уксуса, 3-4 головки репчатого лука, 2-4 дольки чеснока, 1 ч. ложка молотой корицы и гвоздики, 1 ч. ложка семян кинзы, 2 лавровых листа, 8 горошин душистого перца, молотый перец, стручковый перец, соль - по вкусу.

Нарезанную на куски рыбу залить подсоленной водой, чтобы она только покрывала ее. Добавить лавровый лист, перец горошком, варить 30-40 мин.

Готовую рыбу выложить на блюдо. Орехи истолочь или провернуть через мясорубку с чесноком, стручковым перцем, добавить соль. К полученной массе добавить толченые семена кинзы, перемешать, развести бульоном, влить в чистую кастрюлю, добавить мелко нарезанный репчатый лук и варить 10 мин.

Уложенную на блюдо рыбу залить горячим соусом, охладить и подать на стол. Вместо уксуса можно использовать сок граната.

«Соляночка» № 22, 2004 г.

Лариса Сорокина, Н.Н.

Рыба, тушенная с овощами

500 г рыбы (треска, щука, морской окунь), 2 морковки, петрушка, сельдерей по вкусу, 1 головка репчатого лука, 1/4 стакана растительного масла, 1 стакан бульона, 2 ч. ложки сахара, гвоздика и соль - по вкусу.

Подготовленные тушки рыбы предварительно обрабатывают 3%-ным раствором уксуса, или лимонной кислотой, или соком лимона для удаления специфического запаха. Тушки нарезают порционными кусками с кожей, без костей и укладывают в сотейник на слой овощей, доведенных до полуготовности, затем чередуют слой рыбы со слоем овощей. После закипания рыбы сотейник переносят в духовку, где рыба доводится до полной готовности.

«Скатерть-самобранка» № 10, 2002 г.

Марина Григоренко, г. Краснодар

Рыба в томате «Пятница»

Рыба морская (минтай, треска, навага) - 2 кг, 0,5 кг лука, 0,5 кг моркови и примерно 1 стакан томатной пасты, можно больше.

Рыбу почистить, порезать на маленькие кусочки, обвалить в муке и обжарить на растительном масле (можно не до готовности).

Рыбу я обычно не солю, солю муку, предназначенную для панировки. Обжаренную рыбу сложить в кастрюлю, а в этой же сковороде обжарить лук с морковью, которые нарезать тонкой соломкой. Когда овощи будут почти готовы, положить в них томатную пасту, посолить, поперчить и добавить немного водички. Потушить минут 15-20 и вылить все в рыбу. Аккуратно перемешать, накрыть крышкой и тушить около 20-30 минут.

«Скатерть-самобранка» № 1, 2005 г.



Голубцы «Ореховые»

Е.С.Зайцева, г. Майкоп

Голубцы «Ореховые»

Кочан капусты (средний) -
1 шт., грецкие орехи и
отварной рис - по 1 стакану,
морковь и лук (тертые) -
по 0,5 стакана.

Кочан капусты средних размеров обдать кипятком, чтобы
удобнее было снимать лист для голубцов. Листья капусты опу-
стить в горячую воду, чтобы они обмякли.

Приготовить начинку, состоящую из равных по объему пор-
ций отварного риса, измельченных грецких орехов и поджа-
ренной моркови с луком. Готовые голубцы слегка обжарить на
сковороде, а затем сложить в кастрюлю и, добавив немного
бульона, потушить.

«Соляночка» № 2, 2006г.

Наталья Тульговец, Н Новгород

Язычки из баклажанов

На 3 небольших баклажана
2 пучка петрушки, 3 дольки
чеснока, полбанки
майонеза, примерно
столько же томатного
соуса.

Каждый бак-
лажан нарезаем
вдоль полосками
толщиной 0,5 см. Обжариваем баклажаны на растительном
масле с обеих сторон. Делаем кашу из чеснока и мелко на-
резанной зелени петрушки. Каждую полоску баклажана нама-
зываем этой смесью, сворачиваем рулетиком и кладем в судо-
чек, заливаем томатным соусом, смешанным пополам с майо-
незом, и ставим в духовку на 15-20 минут.
Получается очень вкусно!

Чтобы баклажаны не горчили,
каждый ломтик посолите и
подождите 30 минут, затем
сполосните от соли холодной водой.

Карт

Людм
Санкт

Кар

Зап

Картофе
ветчина
- 100 г,
1 ч.ложк
бульон -
из бульо
со вкусом
сливочно
сыр - 20
по вкусу

В.Черн
Капу

1 тыква,
3 моркови



Картофель, запеченный с ветчиной и шампиньонами

Людмила Федорова, с/х Ленсоветовский,
Санкт-Петербург

Картофель, запеченный с ветчиной и шампиньонами

Картофель - 400 г,
ветчина - 60 г, шампиньоны
- 100 г, лук - 50 г, мука -
1 ч. ложки, сметана - 60 г,
бульон - 200-300 г (можно
из бульонного кубика
со вкусом курицы),
сливочное масло - 30 г,
сыр - 20 г, зелень, соль -
по вкусу.

Нарезать соломкой лук, шампиньоны и спассеровать на растительном масле. Затем добавить туда сметану, мелко нарезанную ветчину, бульон, муку и тушить 10-15 минут.

Вареный картофель нарезать крупными кубиками, положить на дно кастрюли, смазанной маслом, и залить смесью из ветчины и шампиньонов. Потом посыпать сверху сыром, кусочками сливочного масла и запечь в духовке при среднем жаре. При подаче посыпать зеленью.

«Скатерть-самобранка» № 6, 2005 г

В.Черникова, г. Элиста, Калмыкия

Капуста, запеченная в тыкве

1 тыква, 1 кочан капусты,
3 моркови, луковица.

Из тыквы убрать мякоть ложкой, чтобы остались только тонкие стенки. Измельченную капусту потушить с тертой морковкой, луком и измельченным зубчиком чеснока. Положить начинку в тыкву и поставить в духовку на 30-40 минут.

«Щедрый стол» № 13, 2005 г



Капуста, тушенная по-домашнему

Н.Н.Моховикова, г. Минск

Капуста.

тушенная по-домашнему

Капуста - 1 кг, масло топленое - 3 ст.ложки, морковь - 1 шт., лук - 1 шт., томат-паста - 3 ст.ложки, мука - 2 ч.ложки, сахар - 2 ст.ложки, говядина (или уже готовый фарш) - 200 г, рис - 3 ст.ложки, растительное масло - 1 ст.ложка, уксус 3%-ный - 1 ст.ложка.

Капусту нарезать соломкой, добавить топленое масло, немного воды, лавровый лист, перец и тушить. Через 20-30 мин. перемешать с томатной пастой, пассерованной морковью и луком. Затем положить обжаренный мясной фарш, отварной рис и тушить до готовности, после чего заправить пассерованной мукой, сахаром, солью, уксусом и подсолнечным маслом, довести до кипения.

«Щедрый стол» № 10, 2003 г.

Светлана Белюкова, Н.Новгород

Солянка домашняя

200 г свежей капусты, 2 ст. ложки кетчупа, 2 соленых огурца, 1 морковь, 1 луковица, 2 сосиски, соль - по вкусу.

Капусту порезать лапшой, добавить кетчуп, немного воды (2 ст. ложки), тушить посолив. Огурцы, лук, морковь почистить, порезать, слегка обжарить, добавить порезанные сосиски. Все смешать с капустой и тушить 10-15 минут. Подавать как гарнир или самостоятельное блюдо со сметаной и зеленью.

«Скатерть-самобранка» № 16, 2004 г.



«Кабачок под снегом»

Т.А.Кирсанова, г. Дзержинск, Нижегородская обл.

«Кабачок под снегом»

Кабачок - 1 шт.,
яйцо - 2 шт., мука - 100 г,
растительное масло,
зелень, чеснок, соль.

Кабачок почистить, нарезать кружочками (если крупный, можно дольками). Обвалять в муке с солью, во взбитом яйце и обжарить в растительном масле, затем уложить на тарелку и каждый слой посыпать мелко порезанным чесноком.

«Соляночка» № 20, 2003 г.

А.Каменева, г. Саратов

«Пастушья горшочек»

300 г мясного фарша,
2 луковицы, 1 банка
консервированной кукурузы,
2 крупных маринованных
огурца, 200 г картофельного
пюре, сметана или майонез
- по вкусу.

1-й слой - мясной фарш обжарить с измельченным луком, в конце положить мелко нарезанный чеснок.
2-й слой - консервированная кукуруза (без жидкости).
3-й слой - маринованные огурцы (можно соленые), порезанные кружочками.

4-й слой - картофельное пюре с молоком.
Сверху можно помазать сметаной или майонезом и отправить в духовку на 30 мин., выпекать при 180°. Готовую запеканку украсить зеленью.

«Волшебный горшочек» № 3, 2005 г.



Цветная капуста, жаренная с сухарями

Т.К.Акатышева, Н.Новгород

Цветная капуста, жаренная с сухарями

На 1 кг капусты:
150 г сливочного масла,
треть стакана молотых
сухарей, соль.

Цветную капусту сварить, разобрать на небольшие соцветия и обжарить на сковороде со сливочным маслом. Перед подачей на стол капусту обсыпать поджаренными в масле сухарями, встряхнуть, чтобы все перемешалось.

Простенько и со вкусом!

«Щедрый стол» № 12, 2003 г.

И.В.Лебедева, с. Вишневое, Оренбургская обл

Овощи по-французски

150 г консервированной
кукурузы, 1 банка
консервированной фасоли,
150 г консервированного
горошка, 3 моркови,
1/2 кочана цветной капусты,
1-2 моркови, 1 стакан сливок,
зелень, 1 ст. ложка
сливочного масла, 3 ст. ложки
растительного масла, перец,
соль, сахар.

Цветную капусту разделите на соцветия, морковь нарежьте соломкой. В подогретом сливочном и растительном масле обжарьте капусту, морковь, фасоль, добавьте кукурузу и тушите 15 минут. Затем всыпьте горошек, влейте сливки, тушите минут пять. Заправьте солью, сахаром, перцем. Украсьте зеленью.

«Щедрый стол» № 14 2005 г.

А.А. Жевталюк

«Чудо-тарелочки»

2 средних патиссона,
500 г мясного фарша,
1 стакан гречки,
4 головки репчатого
лука, 1 пучок петрушки,
1 яйцо, 1 банка
майонеза - 250 г.



«Чудо-тарелочки»

Небольшие патиссоны разрезать пополам. Поверхность каждой половины посолить и смазать майонезом. Сварить гречку до полуготовности, чтобы она, самое главное, была рассыпчатой. Приготовить мясной фарш, в котором должно быть побольше репчатого лука, добавить яйцо для связи. На каждую половинку патиссона положить гречку, слоем толщиной 1 см, а сверху гречки положить фарш, обмазать майонезом, посыпать зеленью. Поставить в разогретую духовку, запекать до готовности. Патиссоны получаются действительно как тарелочки с уже выложенной на них едой.

«Волшебный горшочек» № 3, 2005 г.

И. Зеленова, г. Краснодар

Шампиньоны, жаренные в тесте

150-200 г шампиньонов, соль, уксус, 1/2 лимона,
сливочное масло, жир. Тесто: 1 яйцо, соль - по вкусу,
2 ст. ложки растительного масла, 1/3 стакана молока, мука.



Шампиньоны, жаренные в тесте

Шампиньоны опустить в кипящую воду, в которую добавлены соль и уксус, и варить на слабом огне 2-3 минуты, затем откинуть на сито и дать стечь воде. Шампиньоны побрызгать лимонным соком и сливочным маслом, обмакнуть в тесто и обжарить в большом количестве жира.

Приготовление теста: желток разболтать с солью, растительным маслом и молоком, влить в просеянную муку, замесить однородное тесто, как на оладьи, и дать ему подойти в течение 20-30 минут. Перед жареньем шампиньонов в тесто осторожно ввести взбитый белок.

«Солнышко» № 2 2006 г.

С. Мандрусов,
Н. Новгород

Макароны с ветчиной в томате

Макароны - 80 г,
ветчина или сардельки -
30 г, лук репчатый - 15 г,
томат-пюре - 15 г, грибы
свежие - 60 г или
консервированные
шампиньоны - 40 г,
можно грибы сушеные -
15 г, маргарин
сливочный - 10 г, зелень
петрушки - 3 г.



● А можно отварить крупные макароны или «ракушки» и использовать эту начинку как фарш, будет и вкусно, и красиво. А главное - очень оригинально.

Нежирную ветчину или очищенные от кожицы сардельки нарезать соломкой и слегка обжарить, добавить пассерованный лук, отваренные и нарезанные соломкой сушеные или свежие грибы (или консервированные шампиньоны) и все это поджарить на маргарине до готовности. Добавить томат-пюре, дать прокипеть и смешать перед подачей с отварными макаронами. При подаче на стол посыпать зеленью. Блюдо можно готовить и без грибов.

«Соляночка» № 5, 2005 г.

Н. В. Спиридонова, г. Кстово, Нижегородская обл.

«Пельмешки»

Тесто: 3 стакана муки,
1 яйцо, 2/3 стакана воды,
0,5-1 ч. ложка соли.
Фарш: обычный,
как для пельменей.

По вкусу они ничем не отличаются от обычных пельменей, это, так скажем, «ленивые» пельмени.

Замесить тесто и, плотно закрыв его полиэтиленовым мешком, дать постоять 30 минут - оно будет особенно эластичным. Тесто разделить на несколько частей, каждую раскатать в пласт толщиной не более 1 мм, намазать тонким слоем фарша, свернуть рулетиком по длинной стороне. Край теста защипнуть. Рулетики нарезать на кусочки, которые варить как обычные пельмени. Подать со сметаной, различными соусами.

● Когда будете вымешивать тесто, капните в него чуточку растительного масла, тогда фарш к тесту будет лучше прилипать и не вывалится из теста при варке.



Творожный пирог

Нина Пиченко г. Жлобин Гомельская обл.

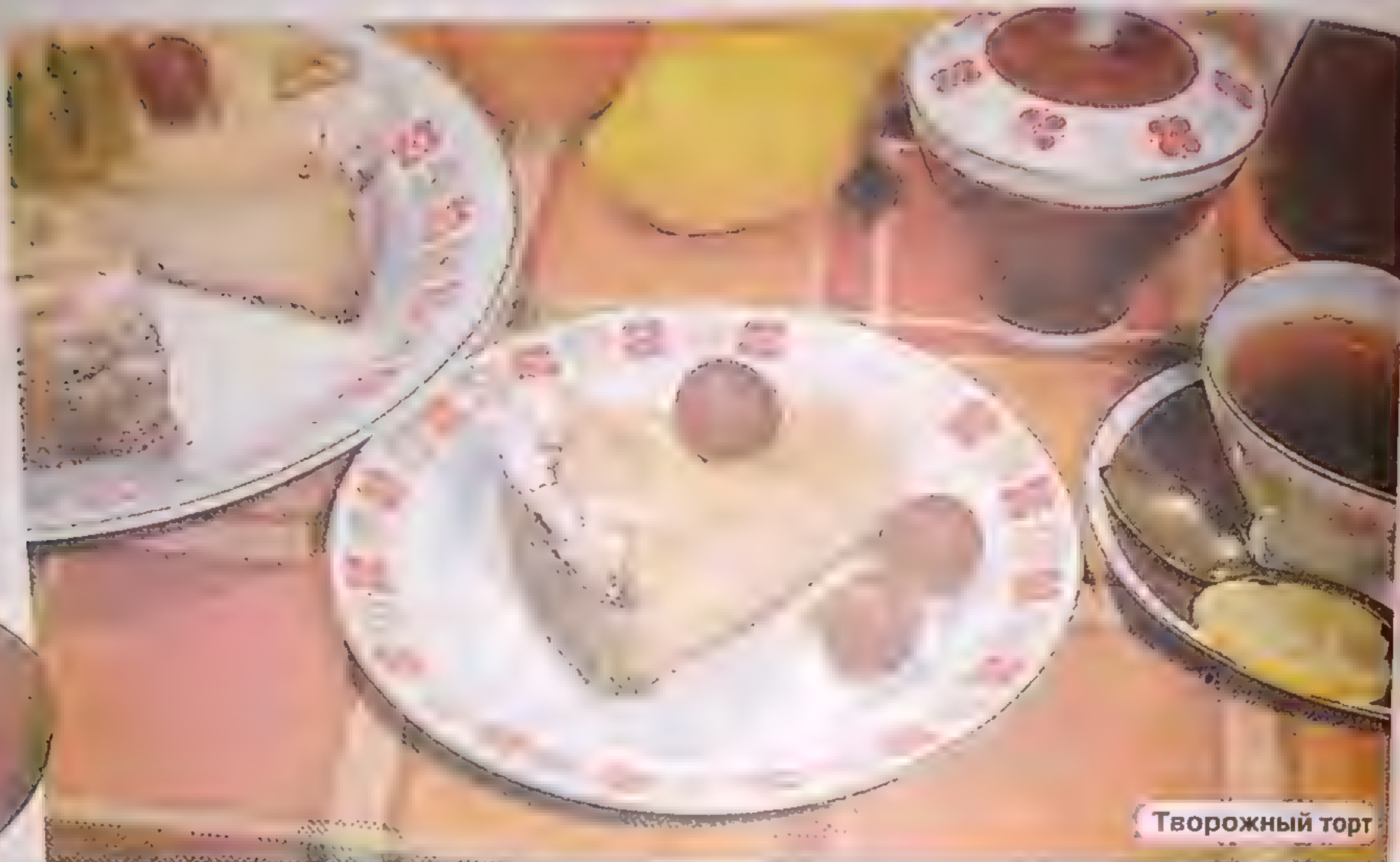
ТВОРОЖНЫЙ ПИРОГ

200 г творога, 200 г
маргарина, 1 стакан
сахара, 1 яйцо, 0,5 ч. ложки
соды, 3 стакана муки.

Творог растереть с маргарином. Добавить сахар и 1 яйцо. К размешанной массе добавить 0,5 ч. ложки соды, погашенной уксусом. Все это замесить 3 стаканами муки.

Тесто разделить на две части: большую часть раскатать и положить на сковороду, меньшая часть пойдет на решетку для верха. Раскатать полоски из теста и сделать решетку. Для начинки взять любое варенье, джем, повидло. Выпекать в духовке 25-30 минут при среднем жаре.

Пирог всегда получается удачный, хорошо отстает от стенок формы.



Творожный торт

Виктор Крылов, г. Сосновый Бор, Ленинградская обл.

Творожный торт

Для теста: 200 г сливочного масла, 2 желтка, 1 стакан сахарного песка, 2 стакана муки.

Начинка: 2 белка и 1 яйцо, 1 стакан песка, 500 г творога, цедра одного лимона.

Сначала хорошо разотрите 2 желтка и 200 г сливочного масла. Добавьте стакан сахарного песка, снова все разотрите. К получившейся массе добавьте 2 стакана муки. Все хорошо смешайте. Тесто для торта готово.

Затем взбейте в пену 2 белка, которые остались от 2 яиц. Прибавьте к ним еще одно целое яйцо и 1 стакан сахарного песка. Добавьте 500 г творога. Натрите на терке цедру целого лимона. Все смешайте. На глубокую сковородку положите 3/4 приготовленного теста. И на тесто весь творог. Край у лепешки слегка приподнимите и поверх творога по всему кругу уложите штук 10-15 маленьких лепешечек из теста. Поставьте сковороду в духовку. Печь торт надо минут 40-45.

«Щедрый стол» № 4, 2003 г

Галина Кузьминская, Санкт-Петербург

Дачная шарлотка

Тесто: 1 стакан муки, 1 стакан сахара, 4 яйца.

Начинка: любые лесные ягоды, ревень, яблоки.

Взбить яйца с мукой и сахаром. Аккуратно вылить на смазанную маслом и посыпанную манкой или сухарями сковороду. Сверху положить ягоды или мелко нарезанные ревень и яблоки. Выпечь под крышкой на небольшом огне 30-40 минут. Просто и вкусно.

«Скатерть-самобранка» № 18 2003



Торт банановый с орехами

П.С.Ляндау, Н.Новгород

Торт банановый с орехами

Готовые вафельные коржи.

Крем: 1 банка сгущенки, 100 г сливочного масла, 2 лимона, натертых вместе с цедрой.

Для пропитки коржей: 1/2 стакана любого сиропа. Кроме того, 1 пакетик кокосовой стружки, горсть очищенных грецких орехов, 3-4 больших банана;

Для украшения: 2 мандарина и 2 киви.

3 коржа смочить сиропом, обильно промазать кремом, посыпать немного кокосовой стружкой, орехами и по всей поверхности первого коржа уложить кружочки банана (5-7 мм толщиной), кладем второй корж и делаем то же, что и с первым, наконец, кладем наверх третий корж, промазываем кремом, посыпаем кокосовой стружкой, орехами и украшаем дольками киви и мандарина.

«Волшебный горшочек» № 1, 2006 г

Татьяна Ключева, г. Полевской, Свердловская обл.

Хворост с начинкой

На 500 г муки:

2 яйца, 1 ст. ложка коньяка

или рома,

20 г сливочного масла, соль

на кончике ножа, 1 ст.

ложка сахарной пудры, 3 ст.

ложки жирной сметаны.

Для начинки: курага, чернослив.

Муку смешать с яйцами, столовой ложкой коньяка (или рома). Добавить сливочное масло, соль, сахарную пудру, сметану. Замешенное тесто должно быть крутым.

Курагу или чернослив для начинки вымыть, обдать кипятком, нарезать узкими полосками.

Тесто раскатывается очень тонким слоем - не толще бумажного листа. Нарезать квадраты, положить начинку и залепить. Вылепленные квадратики обжариваются во фритюре до золотистого цвета. Остывший хворост посыпать сверху сахарной пудрой.

«Щедрый стол» № 6, 2004 г



Пирог с вишней

Г.В.Позднякова г.Новгород

Пирог с вишней

Для теста: сахар - 50 г, сметана - 180 г, мука - 340 г, 0,5 ч.ложки соды (погасить уксусом).

Замесить мягкое эластичное тесто. На готовую лепешку положить вишни без косточек с сахаром и еще посыпать сахаром. Края защипнуть и выпечь в духовке до готовности при среднем жаре.

«Соляночка» № 13, 2003 г.

С.П.Любченко, г.Новокубанск, Краснодарский край

Для теста: 3 яйца, 1 стакан сахара взбить, добавить 100 г масла сливочного, 200 г сметаны, 0,5 ч. ложки соды, 100 г орехов, добавить 2 ст. ложки какао, 1,5 стакана муки.

Противень смазать, посыпать мукой и выпечь корж.

Для крема: 150 г масла сливочного, 1 пачка творога (протереть через сито), чуть больше

0,5 банки сгущенного молока, все это хорошо вымешать до однородной массы.

Глазурь: 100 г шоколада,

2 ст. ложки молока или воды, 1 чайная ложка сахара и 50 г сливочного масла растопить.

Готовый корж смазать творожным кремом, покрыть глазурью и посыпать измельченными орехами или кокосовой стружкой. Порезать ромбиками.

Приятного чаепития!

«Соляночка» № 3 2003 г.

Галина Кузнецова

Торт «Прада»

Для теста: 2 ст.

150 г сахара,

орехов, 2 яйца

соды, гашенной

соком, 3 ст.ло

меда, сок 1 ли

жир (для смаз

Для крема: 50

1 стакан грец

200 г сливочн

(можно замен

сметаны), 50

Екатерина

250 г сливочн

маргарина, 15

шоколада, 4 я

сахара, 1 пак

ванильного са

муки, 1 ч.лож

разрыхлителя

размеленны

орехов.



Торт «Праздничные грезы»

Галина Кузьминская, Санкт-Петербург

Торт «Праздничные грезы»

● Вместо грецких орехов можно добавить в крем миндаль или фундук. Тоже очень вкусно!

Для теста: 2 стакана муки, 150 г сахара, 100 г толченых орехов, 2 яйца, 0,5 ч.ложки соды, гашенной лимонным соком, 3 ст.ложки жидкого меда, сок 1 лимона, жир (для смазки противня).
Для крема: 500 г чернослива, 1 стакан грецких орехов, 200 г сливочного масла (можно заменить 1 стаканом сметаны), 50 г сахара.

Яйца растереть с сахаром. Соду перемешать с соком лимона, добавить мед и замесить тесто как на оладьи. Форму обильно смазать жиром, тесто разделить на 4 части, мокрой рукой выложить в форму и выпекать в духовке 20 минут.

Для приготовления крема чернослив залить горячей водой и вымачивать не менее 5 час. Затем пропустить через мясорубку. Масло или сметану взбить с сахаром, растолочь грецкие орехи. Чернослив перемешать с орехами и добавить во взбитую массу. Хорошо перемешать и смазать коржи. Обалденно вкусный торт получается.

«Скатерть-самобранка» № 2, 2004 г.

Екатерина Кузнецова, Нижний Новгород

Пирог «Мулатка»

250 г сливочного масла или маргарина, 150 г горького шоколада, 4 яйца, 350 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара, 170 г муки, 1 ч.ложка разрыхлителя, 150 г размельченных грецких орехов.

Слегка растопить масло и шоколад на водяной бане и взбить яйца с сахаром и ванилью. Хорошо смешать шоколадно-масляную массу с мукой и разрыхлителем и осторожно соединить с яйцами. Добавить орехи, выложить тесто на противень и поставить в духовку, разогретую до 180°C. Выпекать 25 минут, пока не станет золотисто-коричневого цвета. Дать пирогу остыть и разрезать на куски.

«Скатерть-самобранка» № 25, 2004 г.



Торт «Пища богов»

Ирина Мариненко, г. Кропоткин, Краснодарский край

Торт «Пища богов»

Тесто: 3 яйца, 3 стакана муки, 1,5 стакана сахара, 3/4 стакана сметаны, 3/4 стакана измельченных грецких орехов, сода - 0,5 ч. ложки.

Крем: 1 банка сгущенного молока, 200 г сливочного масла, ваниль, можно добавить какао 4-5 ч. ложек.

Все компоненты хорошо перемешать и выложить в форму. Форму смазать маргарином и присыпать мукой. Поставить в духовку на 35-40 минут при температуре 200°. Готовый корж разрезать на 2 части, верхнюю часть размять на крошки, нижнюю покрыть кремом и посыпать 1/3 частью крошек, чуть придавить рукой и опять покрыть кремом, снова посыпать крошкой. Верхний слой - крем. Поставить в холодильник.

Щедрый стол № 1 2004 г

Раиса Городничая, г. Славянск-на-Кубани, Краснодарский край

Печенье с арахисом

100 г несоленых ядер арахиса, 100 г сливочного масла, 150 г сахарной пудры, 150 г муки, 1 желток.

Для украшения: 4 ст. ложки сахара, арахис - 30 шт.

100 г арахиса растереть или смолоть. Взбить сливочное масло с сахарной пудрой и желтком, подмесить муку и молотый арахис. И положить на 1 час в холодильник. Затем нагреть духовку, из теста скатать валик и разрезать его на 30 ломтиков, слегка прижав каждый. Сковородку помазать маргарином и чуть-чуть присыпать мукой. Разложить печенье с небольшими промежутками, положить на каждое по 1 ядру арахиса. Выпекать печенье в течение 15-20 минут.

Сахарный песок высыпать на широкую тарелку. Печенье достать из духовки, еще теплым обвалить в сахаре и остудить.

«Скатерть-самобранка» № 21 2004 г

Пирог-перевертыш «Воспоминание о лете»



Н.А.Никитина, Н.Новгород

Пирог-перевертыш «Воспоминание о лете»

Потребуется: 1-1,5 кг яблок (желательно кислых сортов), 0,5 стакана сахара, 50 г сливочного масла.
Тесто: 3 яйца, 400 г сметаны, 1 стакан муки, 1 ч. ложка соды, гашенной уксусом (или пакет разрыхлителя для теста).

Яблоки помыть, разрезать на 4 части, вырезать семена и порезать дольками (кожуру не очищать). Выложить яблоки в сковороду, засыпать сахаром и тушить примерно 30 мин. при закрытой крышке, иногда помешивая.

Приготовить тесто: яйца смешать со сметаной, всыпать муку, добавить соду.

Форму для выпечки смазать маслом, выложить в нее яблоки, залить тестом и выпекать до его зарумянивания при температуре 200-220°. Готовность проверить палочкой.

Готовый пирог перевернуть на блюдо - яблоки получатся сверху.

Очень вкусно и красиво!

«Волшебный горшочек» № 1, 2006 г.

Е.Н.Клевцова, г. Челябинск

Рулет на снорую руку

1 банка сгущенного молока, 2 яйца, 1/2 ч. ложки соды, 1 ст. ложка уксуса, щепотка соли, 1 стакан муки, 200 г джема или густого варенья без косточек, 1 ст. ложка сахарной пудры, 1 ст. ложка сливочного масла.

Влить в миску сгущенное молоко, яйца взбить добела, добавить соду, погашенную уксусом, щепотку соли. Всыпать муку и снова взбить вилкой или венчиком. Намасленную с двух сторон пергаментную бумагу положить на противень, выложить на нее тесто, разровнять. Выпекать на медленном огне 20 мин. Готовый бисквит (пока не остыл) намазать джемом или вареньем, завернуть рулетом, осторожно отделяя от бумаги ножом. Когда рулет остынет, посыпать сахарной пудрой.

«Соляночка» № 9, 2004 г.



Кекс «Северный»

Зифа Хасанова, г. Омск

Кекс «Северный»

1 стакан сахара, 1 стакан сметаны, 100 г маргарина, 3 яйца, щепотка соли, 1 ч.ложка соды, 2 стакана муки, 1/2 стакана изюма.

Все смешать, чтобы тесто было гуще, чем сметана, и вылить в смазанную растительным маслом сковороду. В тесто добавить изюм. Поставить в духовку. Готовность проверить деревянной палочкой. Воткнуть палочку в кекс, и если она будет сухая, можно вынимать из духовки.

«Скатерть-самобранка» № 1, 2005 г.

ПОДСОВЕТ

● Кекс будет ароматнее, если в тесто добавить цедру от целого лимона и щепотку ванилина. Изюм в тесто добавляйте сухой. А еще лучше обваляйте его в муке, а уже потом вмешайте в тесто.

Марина Шушунова, Нижний Новгород

Норвичский рогалик

Продукты: 300 г муки, 200 г сливочного масла, 150 г сахарной пудры, 150 г молотых лесных орехов, 1 яйцо, соль, 1/2 ч.ложки корицы.

Замесить тесто из муки, масла, 100 г сахарной пудры, орехов, яйца, щепотки соли и корицы. Положить в холодильник на 1 час.

Нагреть духовку до 175°. Тесто нарезать ломтиками, скатать из них колбаски и придать форму рогалика. Разложить на 2 противня и выпекать 10-15 минут. Теплыми обвалять в сахарной пудре.

«Скатерть-самобранка» № 13, 2003 г.

Людмила
Булоч

Для теста: м...
250 г, яйца...
4 стакана, д...
100 г, молот...
0,5 стакана,
5 ложек, 0,5...
Для начинки
маргарина,
сахара, мак

А.В.Косач
Оладьи
200 г муки, 3...
сахара, 3 ст...
200 г сметан...
ванилин, сол...
масло для жа



Булочки «Розовый букет»

Людмила Пустовалова г. Волгодонск Ростовская обл.

Булочки «Розовый букет»

Для теста: маргарин - 250 г, яйца - 5 шт., мука - 4 стакана, дрожжи свежие - 100 г, молоко - 0,5 стакана, сахар - 5 ложек, 0,5 ч. ложки соды.
Для начинки: 150 г маргарина, 1 стакан сахара, мак или корица.

Замесить тесто мягче, чем на пельмени. Разделить на 4-5 частей. Тонко раскатать, смазать маргарином, посыпать сахаром и маком или корицей, свернуть в рулет. Рулет разрезать на кусочки по 5 см. Одну сторону защипать и посадить на противень, смазанный маслом, на расстоянии друг от друга. По виду булочки напоминают розочки. Дать расстояться 3 часа. Накрыть полотенцем, чтобы не подсохли. Выпекать в горячей духовке 20 минут.

Булочки получаются, во-первых, изумительно вкусные, во-вторых, получается их много и, в-третьих, выпекаются быстро, прямо перед приходом гостей.

«Скатерть-самобранка» № 10, 2005 г

А.В.Косачева, с. Чаши, Курганская обл.

Оладьи «Кошачьи ушки»

200 г муки, 3 яйца, 100 г сахара, 3 ст. ложки кефира, 200 г сметаны, 100 г сахарной пудры, варенье, ванилин, соль - по вкусу, масло для жарки.

Яйца, сахар, кефир взбивают, всыпают муку, соль, перемешивают (тесто должно быть густым), металлической ложкой тесто выкладывают на горячую сковороду, придавая оладьям форму коржиков. Еще горячие оладьи защипывают с одной стороны, чтобы придать форму ушка. В каждое «ушко» кладут ягоду из варенья. Раскладывают оладьи на тарелку. Отдельно подают сметану, смешанную с сахарной пудрой и ванилином.

«Щедрый стол» № 17 2005 г



Блинчики с начинкой

Кондратьева Н.А., г. Киров

Блинчики с начинкой

На 250 г муки -
2,5 стакана молока, 3 яйца,
1/2 ст.ложки сахара, 1/4
ч.ложки соли, 1 ст.ложка
топленого масла или
маргарина для
обжаривания.

Смешать сырые яйца с солью, сахаром, прибавить 1/2 стакана молока, размешать, всыпать муку и вымесить тесто, чтобы не было комков. После этого тесто развести оставшимся молоком.

Хорошо разогреть сковороду средней величины, смазать ее маслом, налить ложкой тесто на сковороду, быстро повертывая ее, чтобы тесто разлилось по всей сковороде ровным и тонким слоем. Блинчики, подрумянившиеся с одной стороны, снимать ножом, складывать стопкой на доске подрумяненной стороной кверху и на каждый блинчик положить столовую ложку творожной, яблочной начинки или столовую ложку варенья, густого повидла. Блинчики завернуть в виде конвертика, трубочки и обжарить с обеих сторон на сковороде с маслом. При подаче блинчики посыпать сахарной пудрой. Таким же способом можно приготовить блинчики с мясом. В этом случае к ним надо подать сметану.



Чебуреки «Ростовские»

Галина Должикова, х.Курганный, Орловский р-н, Ростовская обл.

Чебуреки «Ростовские»

Для теста: 1 кг муки,
1/2 литра молока, 2 яйца,
1 ч.ложка соли, 1 ст.л.
столового уксуса, 2 ст.л.
подсолнечного масла.
Для фарша: 700 г мяса,
500 г лука, соль, перец -
по вкусу, 5 ст.ложек воды,
яйцо для смазки.

Муку насыпать горкой, сделать углубление, влить молоко, яйца, соль - по вкусу и замесить тесто. Тесту дать 20-30 минут постоять в холодном месте. Затем тонко раскатать (до 2 мм), вырезать из него кружки величиной с небольшое блюдо. На половину каждого кружка положить фарш, накрыть его другой половиной кружка и соединить края, предварительно смазав их взбитым сырым яйцом.

Фарш готовить так: мясо вместе с луком пропустить через мясорубку. Добавить соль, перец, петрушку (много), перемешивая, влить 4-5 ст.ложек воды.

Жарить чебуреки надо в толстостенной посуде в хорошо разогретом масле.

«Скатерть-самобранка» № 8, 2005 г.

Екатерина Кузнецова, Нижний Новгород

Пирог «Мулатка»

250 г сливочного масла или маргарина,
150 г горького шоколада, 4 яйца,
350 г сахара, 1 пакетик ванильного сахара,
170 г муки, 1 ч.ложка разрыхлителя,
150 г размельченных грецких орехов.

Слегка растопить масло и шоколад на водяной бане и взбить яйца с сахаром и ванилью. Хорошо смешать шоколадно-масляную массу с мукой и разрыхлителем и осторожно соединить с яйцами. Добавить орехи, выложить тесто на противень и поставить в духовку, разогретую до 180°C. Выпекать 25 минут, пока не станет золотисто-коричневого цвета. Дать остыть и разрезать на куски.

«Скатерть-самобранка» № 25, 2004 г.



А.А.Жевталюк Н Новгород

Пирожки «По-быстрому»

0,5 л молока, 3 поллитровые банки муки (просеянной), 3 яйца, 1 ч.ложка соли, 2 ст.ложки песка, быстрые сухие дрожжи - 1 пакетик, 0,5 стакана растительного масла.

Яйца взбить в небольшом количестве молока, дрожжи всыпать в муку, все ингредиенты соединить и замесить тесто. Оно должно быть неплотным и нежидким. Покрывать его полотенцем и дать расстояться. Поднимается тесто очень быстро. Этим временем делаем начинку, подойдет любая: картофель с луком, капуста с яйцом. Мы любим картофель с солеными огурцами.

Начинка: обжариваем лук, картофель варим в мундире, очищаем его и проворачиваем в мясорубке. Огурцы тоже проворачиваем в мясорубке или мелко режем, затем добавляем к луку, вместе с ним обжариваем немного и выкладываем в картофель. Все это перемешиваем, досаливаем по вкусу. Тесто должно подойти. Разделяем пирожки и начинаем жарить, а можно печь. Нам больше жареные нравятся.

«Волшебный горшочек» № 3, 2005 г.

● Очень вкусные из этого теста получаются пончики - пышные, хрустящие, аппетитные. Только не забудьте обсыпать их сахарной пудрой. А жарить такие пончики нужно в кипящем растительном масле.

Юлия Гацко, г. Волгоград

Пончики с ливером

500 г кефира, 2 яйца,
щепотка соды, щепотка
соли, немного сахара,
мука.

Фарш: 300 г печенки
и 500 г легкого.

Для фарша: печень и легкое отварить, пропустить через мясорубку. Отдельно спассеровать большую луковицу. Перемешать, посолить, поперчить.

Замесить тесто. Раскатать и нарезать тесто прямоугольниками. Внутрь положить начинку. Края защипать и придать форму колбаски. Бросать пончики в раскаленное масло и жарить до золотистой корочки. Вынуть на тарелку, дать стечь лишнему маслу. Подавать со сметаной.

«Скатерть-самобранка» № 25, 2004 г.

Людмила Митина, г. Сергач, Нижегородская обл.

Капустный пирог к утреннему чаю

Тесто: 1 стакан кефира или сметаны, 3 яйца, немного соды, соль, полпачки сливочного масла, мука.

Начинка: капуста, соль, несколько яиц, 50 г сливочного масла, сыр.

Такой пирог можно приготовить не только воскресным утром, но и в будний день.

Начинку нужно подготовить с вечера. Мелко нашинковать свежую капусту, посолить и отварить. Лучше в молоке, тогда она получится сочнее и вкуснее. Лишнюю жидкость, оставшуюся после варки, надо сцедить. Сварить вкрутую несколько яиц и, порубив их, смешать с готовой капустой. На ночь оставить начинку в холодильнике, а утром включить духовку и приступить к тесту.

Влить в миску стакан кефира или сметаны, взбить яйца, при этом постепенно добавляя муку, положить немного соды (негашеной!), соли и покрошить в тесто сливочное масло. Размешанное тесто должно быть жидким, как на оладьи.

В смазанную жиром форму вылить половину теста и поверх осторожно выложить всю начинку. На начинку вылить остальное тесто и покрошить сверху 50 г сливочного масла. Вдобавок посыпать все это тертым сыром.

Через 15-20 минут после того, как поставите пирог в духовку, вы безошибочно получите настоящий шедевр кулинарного искусства. А теперь представьте, как приятно вашим близким просыпаться в тот момент, когда ни с чем несравнимый аромат свежее испеченного пирога наполнит ваш дом! Ваши дети будут вспоминать этот запах всю жизнь, как запах детства. А муж будет носить вас на руках, вот увидите!

«Скатерть-самобранка» № 1, 2004 г.

Тамара Вронко,
г. Гродно, Беларусь

Пирог закусочный с горбушей

3 луковицы, 3 моркови,
1 яйцо, 250 мл молока,
7 ст. ложек муки,
600-700 г филе горбуши,
соль.

Из муки, молока и яйца замесить жидкое тесто, посолить по вкусу. Обжарить на растительном масле тертую морковь и мелко нарезанный лук в течение 10 минут. Выложить в форму (20x20 см) с бортиками половину овощей. Кусочки горбуши (приблизительно 5x5 см) обмакиваем в тесто и плотно выкладываем на овощи. Сверху выливаем оставшееся тесто и выкладываем оставшиеся овощи. Запекаем в духовке при 150° 30-40 минут. За 15 минут до готовности смазываем майонезом (100 г). Жир сливаем, нарезаем пирог кусочками.

Всем приятного аппетита!

«Скатерть-самобранка» № 14,
2004 г.



Яблоки печеные «Сластенки»



Светлана Шляпина, г.Березники, Пермская обл.

Яблоки печеные «Сластенки»

5 яблок, 5 ч.ложек
сгущенки, 3-4 грецких
ореха.

Яблоки вымыть, обсушить. Острием ножа вырезать сердцевину со стороны плодоножки конусом (почти на всю высоту яблока, но не до конца). Влить туда сгущенку (1 ч.ложка) и положить по ядру грецкого ореха. Запечь в духовке. Яблоки получаются очень вкусные, сладкие и сочные.

«Скатерь-самобранка» № 7 2005г

В.П.
Став

Сла

4 яйца
150 г
банан
кокос

В.Ф.

«Ш

Сушки
1 банк
1 пачка
0,5 ста
5 ст. ло
стружка



Сладкое блюдо «Тропиканка»

В.П.Стребкова, ст. Суворовская,
Ставропольский край.

Сладкое блюдо «Тропиканка»

4 яйца, полстакана сахара,
150 г муки, 5-7 средних
бананов, 3 ст. ложки
кокосовой стружки.

Растереть добела 4 яичных желтка с сахаром, добавить белки и 150 г муки, все хорошо размешать. Бананы нарезать кружочками толщиной 2-2,5 см, обмакивать кусочки в полученное жидкое тесто и жарить во фритюре до готовности, потом обвалить в кокосовой стружке. Очень вкусно (особенно в горячем виде) и красиво смотрится на столе.

«Соляночка» № 22, 2005 г.

В.Ф.Савченко, с. Введенское, Курганская обл.

«Шоколадные колобки»

Сушки - 1 пакет, сгущенка -
1 банка, масло сливочное -
1 пачка, молоко -
0,5 стакана, какао -
5 ст. ложек, кокосовая
стружка - 1 пакет.

Сушки протереть на терке или истолочь, добавить масло сливочное (разогретое), затем добавить сгущенку, молоко, какао и сделать однородную массу. Сделать колобочки и обсыпать кокосовой стружкой.

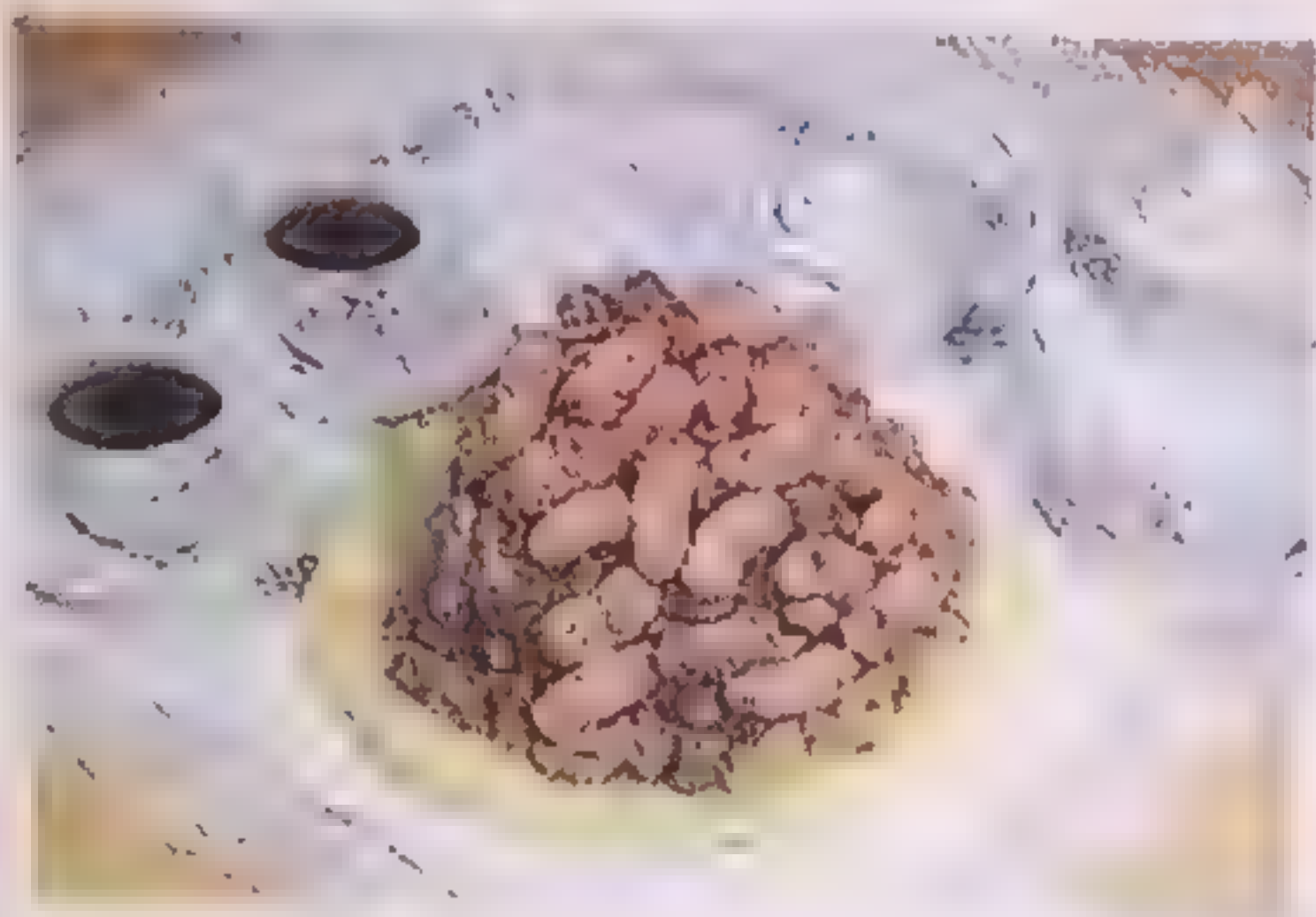
Поставить в холодильник на 30 минут. И можно подавать к чаю.

«Щедрый стол» № 6, 2005 г.

Анастасия Тайнанова, г. Кирово-Чепецк, Кировская обл.

Торт «15 минут»

1 упаковка кукурузных палочек, 1 пачка шоколадного масла, 200-250 г ириса «Детский» (или любого другого мягкого ириса), 2 столовые ложки меда.



Если неожиданно к вам нагрянули гости, по моему рецепту вы сможете приготовить торт за 15 минут.

Приготовление: растопить на огне масло, мед и ирис в одной посуде, высыпать туда палочки и хорошо перемешать.

Выложить горкой на блюдо, можно украсить кокосовой стружкой или цветной посыпкой.

Также можно сложить массу в полиэтиленовый пакет, сформировать колбаску и убрать в холодильник. Когда замерзнет, нарезать как рулет.

На срезе смотрится очень красиво, и на вкус изумительно.

«Скатерть-самобранка» № 4, 2004 г.

Елена Кузьмина, Н.Новгород

Продукты: 20 сухих сладких крекеров, 4 ч. ложки сливочного масла, 1 ч. ложка растительного масла, 1/3 стакана какао-порошка, 1/3 стакана теплой воды, 1 пакетик желатина, 1 банка сгущенного молока, 30 г растопленного шоколада, 350 г мягкого нежирного творога, 1 пакетик ванилина.

Крекеры измельчите в крошку, смешайте с растопленным сливочным маслом, выложите в форму, смазанную растительным маслом, и запекайте в духовке 15 минут при температуре 180°C.

Тем временем залейте какао-порошок водой, всыпьте желатин, но не размешивайте. Дайте постоять 10 минут, а затем поставьте на сильный огонь и подержите 3 минуты. Добавьте к полученной смеси сгущенное молоко, растопленный шоколад, творог, ванилин и взбейте до однородной массы.

Вылейте полученную смесь на корж и поставьте в холодильник на 3 часа, чтобы корж застыл. Украсьте взбитыми сливками.

«Скатерть-самобранка» № 23, 2004 г.

Е.И.Арсеньева, г. Заволжье, Нижегородская обл.

Мусс «Эльбрус»

Жидкий мед - 3 ст. ложки, лимон - 1 шт., толченый фундук - 0,5 стакана, яичные желтки - 2 шт., яйца - 2 шт., 1 стакан сахарного песка, желатин - 0,5 ст. ложки, вино сладкое - 4 ст. ложки, взбитые сливки.

Смешать мед, лимонный сок и половину указанного количества орехов. Желтки, яйца и сахар взбить в миске, поставленной на водяную баню, пока смесь не загустеет (10 минут). Полученную массу охладить и добавить медово-ореховую смесь. Растворить желатин в вине, сиропе, помешивая, влить в мусс, разлить по бокалам - и в холодильник на 1 час. Украсить орехами и взбитыми сливками.

«Щедрый стол» № 6, 2005 г.



Десерт «Зимняя вишня»

Наталья Петренко, Нижний Новгород

Десерт «Зимняя вишня»

Потребуется: 500 г творога мягкого (в тубах), 300-400 г замороженных ягод (любых), 1 пакетик ванильного сахара, сахарный песок - по вкусу, тертый шоколад.

Разделить творог на 2 части: одну часть смешать просто с сахаром и ванилью, другую - с ягодами, тоже добавив, если надо, сахара и оставшуюся ваниль. Выкладывать десерт слоями: ягоды, белый творог, розовый творог. Сверху украсить оставшимися ягодами и тертым шоколадом.

«Волшебный горшочек» № 1, 2006 г.

● Этот десерт можно сделать и из обыкновенного творога, но тогда его надо протереть и разбавить молоком до консистенции густой сметаны. А еще между слоями творога и вишни можно положить слой обычного измельченного печенья. Десерт обязательно выложить слоями в прозрачные креманки. Очень красиво, изысканно и совсем не сложно.

В.С.Журановская, п. Сухоногово, Костромская обл.

Десерт «Лакомство обезьян»

4 банана, 1 ст. ложка какао, 1/2 стакана сахара, 3 ст. ложки грецких орехов, 100 г мороженого или взбитые сливки.

Смешать какао с 1/2 стакана сахара. Очистить бананы, нарезать и обвалять кусочки в массе из какао и сахара. Сверху посыпать орехами и покрыть взбитыми сливками или мороженым (пломбиром).

«Соляночка» № 20, 2004 г

ЗНАМЕНИТЫЕ ОРЕНБУРТСКИЕ ПУХОВЫЕ ПЛАТКИ

ПУХОВЫЕ ПЛАТКИ (шали)

(серые, темно-серые; квадрат стороной 110-160 см; 1200, 1800, 2200, 2600, 3300 руб.)

ПАУТИНКИ

(белые, серые, темно-серые; квадрат стороной 120-160 см; 1000, 1300, 1600, 2000, 2500, 3200 руб.)

ПАЛАНТИНЫ

(белые, серые, темно-серые; длина 130-160 см, шир. 50 см; 420, 570, 750, 1000, 1300, 1600 руб.)

ПРЯЖА фабричная

(козий пух 100%, белая, серая; 200г - 250 руб.; увеличивающаяся скидка, начиная с 3 мотков)

Сертифицировано.

Высылаем бесплатный рекламный проспект.

Почтовые сборы включены в цену.

460052, г. Оренбург, Торговый пуховый платок", а/я 2060(П).

ВНИМАНИЕ! Высокое качество наших пуховых изделий защищено голограммой, сопровождающей КАЖДУЮ посылку. В случае отсутствия голограммы просим сообщать нам об этом заказным письмом.

Лор-врач на дому



Ни к какой болезни мы не относимся столь пренебрежительно, как к насморку. Зачем его лечить, если и без того как минимум неделя жизни с платком у носа обеспечена?

Только не все рассуждающие подобным образом знают, что, по статистике, именно они становятся постоянными пациентами лор-врачей, потому что переходят в разряд хроников.

Слизистая носа - идеальная по температуре и влажности среда для размножения вредных вирусов. Перекрыть ворота инфекции под силу теплу. И вот как бы сам физиотерапевтический кабинет приходит к людям, только в изящном, миниатюрном виде. Ученые-медики и инженеры создали небольшую грелку из медицинского пластика, уникальность которой в том, что она обеспечивает глубокий постоянный по температуре локальный прогрев.

ФЕЯ также лечит ринит, риносинусит, тонзиллит, гайморит, фронтит, перешедшие в хроническую форму. Устройство теплолечения

ФЕЯ награждено дипломом и золотой медалью на международной выставке "Эврика" в Брюсселе.

Недавно завод приступил к выпуску новой модификации этого устройства, которое называется ФЕЯ УТЛ-01 - современный дизайн, удобное переключение режимов, крепление. Все это обеспечивает дополнительные удобства при пользовании.

Особенно любят ФЕЮ дети. Лечение они воспринимают как игру и удовольствие. Аппарат настолько безопасен, что позволяет проводить процедуры и лежа в постели, и даже делая уроки.

Как приобрести ФЕЮ? Если вы, уважаемые читатели, выбираете для себя здоровье и благополучие и у вас остался только этот последний вопрос, то это просто. Заявки на покупку устройств направляйте по адресу: 391351, Рязанская область, г. Елатьма, Приборный завод, заказ СС 01. Стоимость ФЕИ наложенным платежом - 1242 руб.+5-8% почтовый сбор.

Вспомните про стоимость лекарств и примите мудрое решение.

Телефоны завода: (49131) 2-04-57, 2-09-60.

admin@elamed.com
www.elamed.com



ЕЛАМЕД

Лучшие рецепты

СПЕЦВЫПУСК ГАЗЕТЫ
«СКАТЕРТЬ-САМОБРАНКА»
№2

февраль 2006 г.

Главный редактор
В.В.ШАБАНОВА

Ответственный за выпуск
Н.Д.КОТЛЯРСКАЯ

Фото **Е.Э.СОБОЛЯ**

Адрес:

603126, Нижний Новгород,
ул. Родионова, 192, корп. 1
тел. (8312)32-98-16

Учредитель: ООО «Слог»

Генеральный директор
Т.С.ДЕНИСОВА

тел. (8312)75-98-67
E-mail: slog@gmi.ru

Рекламное агентство
тел. (8312)34-88-20
факс (8312)34-88-22

Служба распространения
и доставки
Тел.: (8312)75-98-68,
75-97-53, 75-97-54

Распространение
в Республике Беларусь
ООО «Арго-НН»
Адрес: 220030, г. Минск,
ул. К. Маркса, 15, офис 313,
тел. 206-68-46

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам печати,
телерадиовещания и средств
массовых коммуникаций 20.01.2003 г.
Регистрационное свидетельство
ПИ № 77-14485

Подписано в печать
13 января 2006 г. в 16 часов
(по графику - в 16 часов)

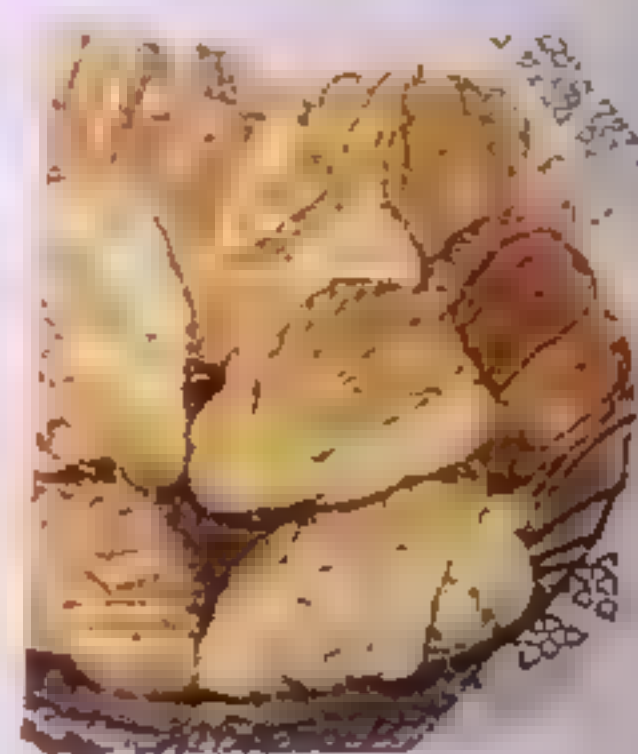
За достоверность рекламной
информации ответственность
несет рекламодатель

Отпечатано:
Типография
ООО «Печатный мир»,
Н.Новгород, ул. Ларина, 7

Тираж 600 550. Заказ №2002



Салаты и закуски
Первые блюда
Вторые блюда
Выпечка
Десерты



КАТЕРЬ,
САМОБРАНКА

СОЛЯНОЧКА

ЩЕДРЫЙ
СТОЛ

ВОЛИЖСКИЙ
ГОРШОЧЕК

СПЕЦИАЛЬНЫЙ ВЫПУСК

Лучшие рецепты

от наших читателей

№3



Лучшие рецепты

СПЕЦВЫПУСК ГАЗЕТЫ
«СКАТЕРТЬ-САМОБРАНКА»
№3

сентябрь 2006 г.

Главный редактор
В.В.ШАБАНОВА

Ответственный за выпуск
Е.В.РУФАНОВА

Фото **Е.Э.СОБОЛЯ**

Повар
С.А.КУДРЯШОВ,
со-шеф кафе
«Гранд-Бульвар»

Адрес:
603126, Нижний Новгород,
ул. Родионова, 192, корп. 1
тел. (8312)32-98-16

Учредитель: ООО «Слог»

Генеральный директор
Т.С.ДЕНИСОВА

тел. (8312) 75-98-67
E-mail: slog@gmi.ru

Рекламное агентство
тел. (8312)34-88-20
факс (8312)34-88-22

Служба распространения
и доставки
Тел.: (8312)75-98-68,
75-97-53, 75-97-54

Распространение
в Республике Беларусь
ООО «Арго-НН»
Адрес: 220030, г. Минск,
ул.К.Маркса, 15, офис 313,
тел. 206-68-46

Газета зарегистрирована
Министерством РФ по делам печати,
телерадиовещания и средств
массовых коммуникаций 20.01.2003 г.
Регистрационное свидетельство
ПИ № 77-14485

Подписано в печать
10 августа 2006 г. в 16 часов
(по графику - в 16 часов)

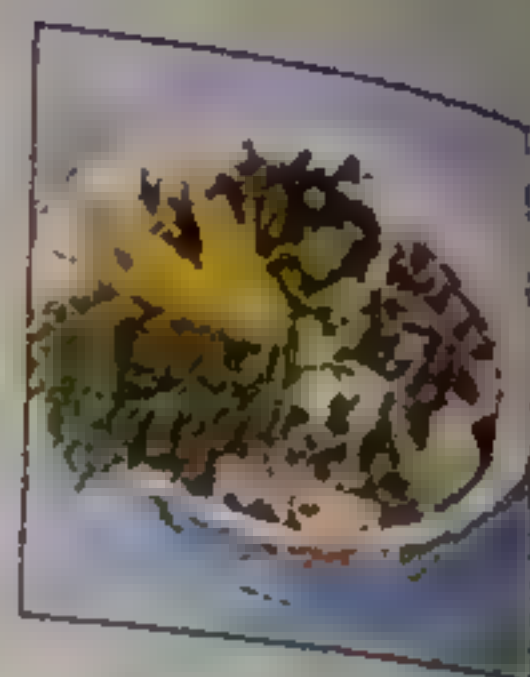
За достоверность рекламной
информации ответственность
несет рекламодатель

Отпечатано:
Типография
ООО «Печатный мир»,
Н.Новгород, ул. Ларина, 7

Тираж 779906. Заказ №2001

Салаты и закуски

стр. 1-14



Первые блюда

стр. 15-21



Вторые блюда

стр. 24-44



Выпечка

стр. 45-56



Десерты

стр. 58-63



Лю

С

300

и

вар

мел

1

2

3

4

5

С

Салаты и закуски

«ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ»



Салат «Березка»

Людмила Митина, г Сергач Нижегородской обл.

Салат «Березка»

300 г отварной курицы, 3 яйца, 100 г чернослива, 300 г шампиньонов, 2 луковицы

Шампиньоны обжарить с репчатым луком. Чернослив распарить, нарезать соломкой. Отварное куриное мясо нарезать соломкой. Яйца натереть на крупной терке. Свежие огурцы мелко нарезать соломкой. Уложить в салатник слоями, каждый слой промазать майонезом.

- 1-й слой - чернослив,
- 2-й слой - грибы с луком,
- 3-й слой - куриное мясо,
- 4-й слой - яйца,
- 5-й слой - огурцы.

Сверху залить майонезом, украсить зеленью. Салат очень калорийный.

«Скатерть-самобранка» №24, 2003 г.



Салат «Неожиданная встреча»

Ирина Митрохина, г. Владимир

Салат «Неожиданная встреча»

Тунец в собственном соку - 1 банка, бананы - 2 шт. (средних), рис по вкусу, помидоры (средние) - 2 шт. Соус: майонез - 150 г, 2 ст. ложки горчицы, сок 1/2 лимона.

Тунец отделить от косточек, размять вилкой. Рис сварить. Бананы порезать мелкими кубками. С помидоров снять кожицу, предварительно ошпарив их кипятком, также порезать кубками.

Приготовить соус: смешать майонез с горчицей и соком лимона. Смешать все ингредиенты салата, заправить соусом.

«Скатерть-самобранка» № 12, 2006 г

Светлана Николаева, г. Владимир

Салат «Карнавальный»

Отварная свекла - 2 шт., картофель - 3 шт., свежая морковь - 1 шт., курага - 5 шт., чернослив - 3 шт., лук - 1 шт., яблоко, чеснок - 1-2 зубчика, грецкие орехи, майонез.

Свеклу, яблоко, картофель, курагу и чернослив нарезать соломкой, морковь и чеснок натереть на терке. Луковицу мелко нарезать и обжарить. Все соединить, добавить грецкие орехи и майонез.

«Волшебный горшочек» № 6, 2006 г



Салат «Красное море»

Марина Сметанина, г. Ростов-на-Дону

Салат «Красное море»

Крабовые палочки -
1 упаковка (маленькая),
помидоры - 2 шт., чеснок -
1-2 зубчика, сыр - 50-100 г,
соль, перец, майонез,
зелень.

Крабовые палочки нарезать тонкой длинной соломкой (не кубиками), добавить мелко нарезанные помидоры, соль, перец, измельченный чеснок. Все перемешать, заправить майонезом. Сверху салат посыпать тертым сыром и зеленью петрушки и укропа.

«Скатерть-самобранка» № 13, 2006 г.

Л.П. Меркулова, г. Саранск

Салат яблочно-ореховый

200 г яблок, 150 г грецких
орехов, 100 г корня
сельдерея, майонез,
зеленый салат, соль,
перец.

Яблоки очистить от кожуры и семян, нарезать кубиками. Порезать сельдерей. Грецкие орехи очистить, ошпарить и мелко изрубить. Приготовленные ингредиенты смешать, по вкусу добавить соль, перец и заправить майонезом. Готовый салат можно украсить листьями зеленого салата.

«Волшебный горшочек» №8, 2006 г.



Яйца, фаршированные ветчиной

Надежда Ибишова, ст. Динская Краснодарского края

Яйца, фаршированные ветчиной

Яйцо - 4 шт., ветчина - 100 г,
сыр и сметана - по 40-50 г,
майонез - 100 г, соль, перец
черный молотый, зелень.

Крутые яйца разрезать вдоль на две части. Желтки вынуть. Ветчину вместе с сыром и желтками пропустить через мясорубку или потереть на терке. Добавив сметану, соль и перец, массу тщательно растереть. Полученным фаршем наполнить половинки белка.

Уложить их фаршем кверху на плоскую тарелку, украсить ломтиками помидора или красного маринованного перца, зеленью и залить майонезом.

«Скатерть-самобранка» № 26, 2003 г

Н.М. Орлова, г. Узловая Тульской обл.

Закуска «Золотистые половинки»

6 яиц, 2 ст. ложки
сливочного масла,
1 ст. молока, 2 зубчика
чеснока, 125 г сметаны,
50 г томатной пасты,
2-3 помидора, сушеный
тимьян, перец, соль, мука.

Масло растопить, посыпать мукой, обжарить до золотистого цвета. Добавить молоко, томатную пасту, мелко порезанный чеснок, сметану, посолить, поперчить. Соус готов. Яйца сварить вкрутую, разрезать на половинки. Вытащить желтки, смешать с сыром с помощью миксера, приправить половинки полученной массой. Налить соус в миску, положить туда половинки яиц, украсить помидорами. Запекать в духовке при температуре 180°C в течение 15 минут.

«Соляночка» № 24, 2004 г

С. Симанова, п. Падва
Прионежского р-на,
Карелия

Помидоры, фаршированные грибами

На 10 помидоров:
500 г свежих грибов,
2 луковицы, 2 столовые
ложки сливочного масла,
2 сваренных вкрутую яйца,
4 столовые ложки
майонеза, зелень петрушки,
соль, чеснок по вкусу.

У помидоров срезать верхнюю часть, удалить ложкой семена и часть мякоти. Свежие белые грибы мелко нарезать и тушить с луком в собственном соку со сливочным маслом, охладить. Сваренные яйца нашинковать, смешать с грибами, добавить майонез, мелко нарубленный чеснок. Наполнить фаршем помидоры, накрыть сверху срезанными «шапочками». Помидоры выложить на блюдо, украсить зеленью и ломтиками свежего огурца.

«Скатерть-самобранка» № 20,
2003 г.

О.П. Суворова, г. Курган

Помидоры в шубе

3 крупных помидора,
200 г твердого сыра,
2 яйца вкрутую, чеснок,
зелень, специи.

Помидоры нарезать кружочками, половину выложить на блюдо, посолить, поперчить, посыпать натертым яйцом, сыром и чесноком. Полить майонезом, разровнять его ножом. То же самое повторить еще раз. Посыпать зеленью, лучше всего – базиликом.

«Щедрый стол» № 10, 2005 г.



Помидоры, фаршированные грибами

● Для приготовления этой закуски можно использовать маринованные грибы, вкус будет «с кислинкой».



Салат «Грузинский огонек»

Оксана Зайцева, г. Омск

Салат «Грузинский огонек»

Мясо - 200-300 г, фасоль - 1-2 стакана, картофель - 3-4 клубня, майонез (желательно самый высокий процент жирности), соль, красный перец - 1-2 ч.ложки.

Мясо и картофель отвариваем, остужаем, режем кубиками. Фасоль отварить, остудить.

Все смешать, посолить, поперчить (можно перца еще больше, кто любит поострее), заправить майонезом.

Обожаю этот салат, особенно если еще немного дать постоять ему в холодильнике.

«Скатерть-самобранка» № 11, 2006г

С.И. Тамбовцева, г. Балаганск

Салат «Загадка»

300 г копченой колбасы (сухой без жира), 5 яиц, майонез — по вкусу.

Взбиваем яйца и выпекаем из них тонкие блины (сковороду чуть-чуть смазываем растительным маслом). Колбасу и блины тонко шинкуем, все перемешиваем, заправляем майонезом — салат готов.

Светлана Николаева,
г. Владимир

Салат «Мозаика»

Помидоры - 2 шт.,
крабовые палочки -
1 упаковка, яйца - 4 шт.,
сыр - 150 г.

Все компоненты нужно уложить слоями, лучше в прозрачную посуду (красиво).

1-й слой: свежие помидоры;

2-й слой: крабовые палочки (мелко нарезать);

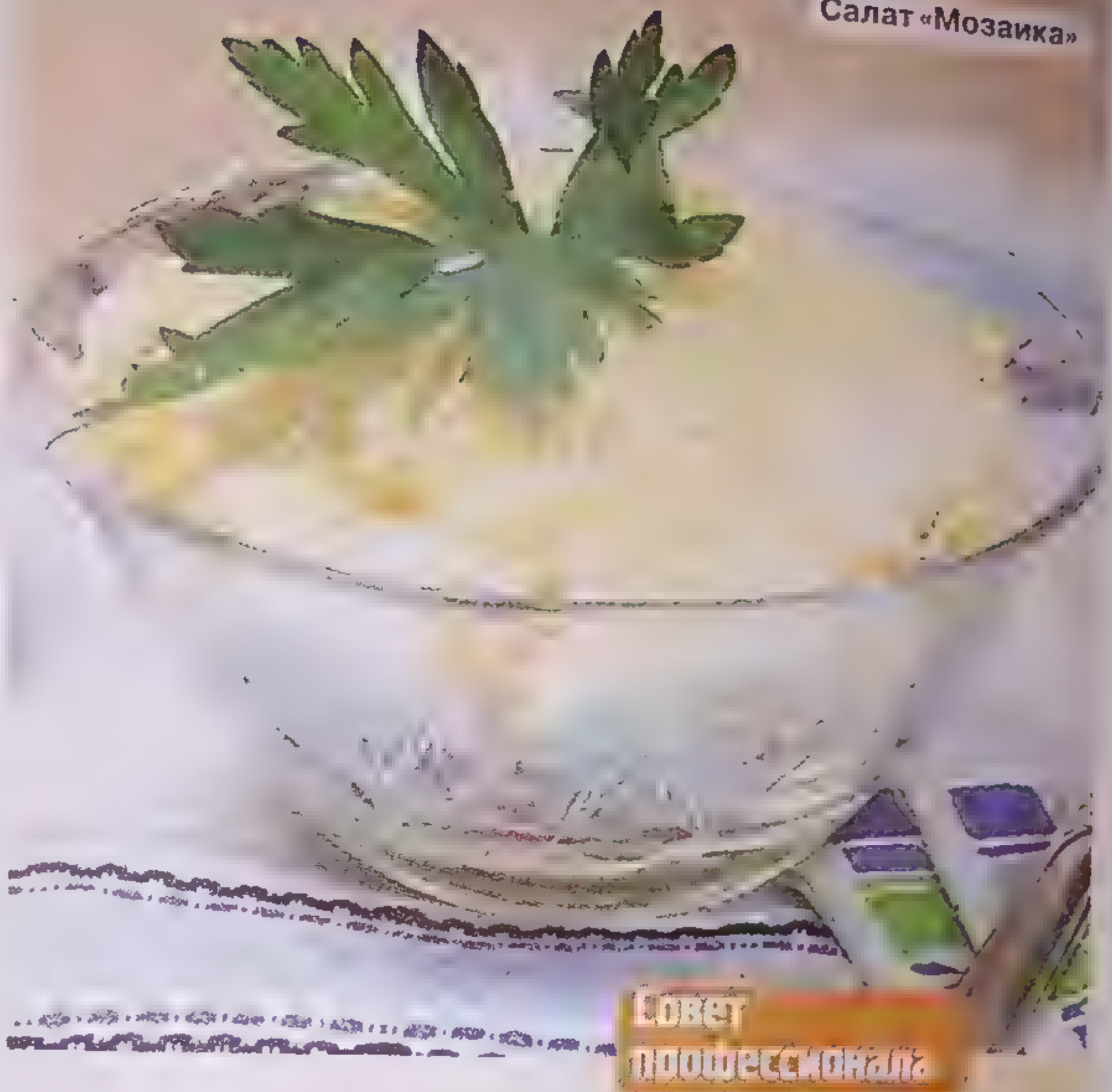
3-й слой: белки (потереть на крупной терке);

4-й слой: желтки (размять вилкой);

5-й слой: залить все майонезом;

6-й слой: сыр (натереть на крупной терке). Вкус очень необычен и нежен.

«Скатерть-самобранка» № 11
2006 г



Салат «Мозаика»

Совет
профессионала

● Слоеные салаты перед подачей на стол следует выдерживать час в холодильнике, чтобы все слои успели пропитаться заливкой.

Даша Шошина, с. Суморьево Нижегородской обл.

Салат «Цветок папоротника»

По 2-3 шт. отварного картофеля, моркови, яиц, по 50 г маринованных и соленых грибов, отварного мяса, 2 луковицы.

Для маринада — по 1 ч. ложке сахарного песка и соли.

Салат выкладываем слоями.

1-й слой — картофель, натертый на крупной терке.

2-й слой — морковь, натертая на крупной терке.

3-й слой — любые маринованные грибы, нарезанные соломкой.

4-й слой — любые соленые грибы, нарезанные соломкой.

5-й слой — мясо отварное (подсоленное), нарезанное соломкой.

6-й слой — яйца, натертые на мелкой терке.

7-й слой — лук маринованный (кольцами).

Каждый слой смазывается майонезом, кроме слоя лука.

Лук маринованный — лук, нарезанный кольцами, ошпарить кипятком, добавить сахар и соль, оставить настаиваться на 1-1,5 часа.

«Соляночка» № 24, 2004 г.



А.И.Фролова, С.-Петербург

Куриное заливное оригинальное

Курица, чеснок - несколько долек (по вкусу), 1/2 ст. грецких орехов, 1 банка (250 г) майонеза, желатин - 1 ст. ложка, соль - по вкусу.

Курицу отварить в небольшом количестве воды. Когда остынет, освободить от костей, мякоть нарезать небольшими кусочками, сложить в миску.

В 1 стакане бульона замочить желатин, дать набухнуть в течение 40 мин., затем растворить при нагревании, не доводя до кипения. Влить в остальной бульон. Бульона всего надо стакана 3 (в зависимости от того, какой густоты хотите получить заливное).

В миску с курицей добавляйте орехи, майонез, постепенно, размешивая, добавляйте бульон с желатином, раздавленный чеснок. Все перемешиваете, разливаете в формочки (можно в чайные чашки), ставите охлаждать. Когда застынет, переворачиваете формочки, выкладываете на блюдо - и на стол.

Подавать
Тростниковый

● Можно приготовить праздничный вариант этого блюда, заменив курицу кроликом, а желатин окрасить в разные цвета соком свеклы или клюквы, моркови.

● Более свежий вкус получится, если заменить грецкие орехи на цедру одного лимона.



Чесночный сыр

С.Савватеева, Вязниковский р-н Владимирской обл.

Чесночный сыр

На 1 кг творога 4 яйца, 1 л молока, 150-200 г сливочного масла, 3-4 зубчика чеснока.

В протертый творог влить молоко, прокипятить 10 минут помешивая, затем отжать через марлю. Сливочное масло растопить, вбить в него яйца, добавив по вкусу соль, тщательно перемешать, соединить с творогом и снова прокипятить 10 минут.

Затем массу разложить в формы, добавить растертый чеснок, разгладить ложкой и поставить в холодильник. Уже через час сыр готов.

Совет профессионала

- По такому же принципу можно сделать сыр с зеленью. Подойдут мелко порубленные укроп, петрушка листовая, шпинат.
- Ноздреватый сыр получится, если в него добавить несколько капель лимонного сока.

«Скатерть-самобранка» № 23, 2003 г

Галина Потерина,
с. Кривое, Алтайский край

Салат «Вечеринка»

1 кг картофеля-фри,
4 вареные средние
моркови, 5 яиц,
300 г жаренной мелкими
брусочками говядины,
300 г зеленого горошка,
300 г соленых огурцов,
1 свежий огурец,
150 г зеленого лука,
2 банки майонеза.

Все продукты режем тонкой соломкой, добавляем мелко нарезанные яйца и зеленый лук. Смешиваем, заправляем майонезом.

«Щедрый стол» № 12, 2004 г.



Салат «Бомбей»

Татьяна Канзычакова, г. Красноярск

Салат «Бомбей»

Листовой салат - 1 пучок,
сладкий перец - 1 шт.,
отваренный рис - 2 ст.
ложки, растительное масло
(лучше оливковое) -
1,5 ст. ложки, 1 ч. ложка
яблочного уксуса, перец
черный молотый.

Смешать нарезанные лапшой листья салата и нарезанный соломкой перец, добавить охлажденный рис. Салат посыпать перцем, заправить уксусом, посолить и дать постоять 5 минут, чтобы соль разошлась, и заправить растительным маслом.

«Скатерть-самобранка» № 13 2006

С. Береснева, г. Б. Камень Приморского края.

Салат «Восток»

3-4 луковицы, 3-4 соленых
огурца, нежирная вареная
колбаса, 3%-ный уксус,
1 морковь, 1 ст. ложка
томата, чеснок, масло
растительное, приправы
по вкусу.

Лук очистить, нарезать полукольцами. Посолить. Полностью залить уксусом, дать промариноваться 20-30 мин. Соленые огурцы и колбасу нарезать соломкой. Слить уксус из лука. Все нарезанные компоненты соединить, сверху посыпать приправами. В кипящем масле обжарить морковь, натертую на длинной терке, добавить томат. Этой смесью залить салат и быстро добавить чеснок, пропущенный через чесночницу, перемешать и дать настояться.

Галина Козюпа,
г. Приморско-Ахтарск
Краснодарского края

Салат «Пикантный»

На 3-4 огурца:
маленькая баночка
маринованных грибов,
1/2 банки зеленого
горошка, пучок зелени,
масло растительное.

Огурцы, грибы поре-
зать соломкой, смешать
с зеленым горошком и
зеленью, заправить рас-
тительным маслом.

«Скатерть-самобранка»
№ 10, 2006 г

Салат «Пикантный»



**Совет
профессионала**

● Чтобы у сала-
та вкус стал более
острым, замените
петрушку кинзой.

Светлана Суханова, г. Оренбург

Солнечный салат

6 апельсинов, 4 моркови,
500 г капусты, 2 горсти
изюма (можно заменить
свежим виноградом
без косточек),
4 ч. ложки кунжута.

Нарезать на ломтики морковь. 4 разделенных на дольки
апельсина размельчить в миксере, смешать получившуюся
массу с морковью. Капусту нашинковать, добавить в нее изюм,
выложить в салатник. Залить апельсиново-морковной сме-
сью, перемешать. Посыпать салат кунжутом. Оставшиеся 2
апельсина очистить, нарезать кружочками и украсить ими
блюдо.

«Соляночка» № 2, 2004 г.

Салатик «Грушенька»

Галина Кузьминская,
Санкт-Петербург

Салатик «Грушенька»

На 1 грушу:

50 г чернослива, 1 яблоко,
50 г сыра, сироп, майонез.

Очищенные груши (зимой консервированные) разрезают пополам вдоль. Чайной ложкой удаляют сердцевину. В получившееся углубление кладут разрезанный пополам ошпаренный чернослив без косточек, поливают сиропом.

Яблоки и сыр натирают на терке, смешивают, заправляют майонезом и кладут горками между грушами.

«Скатерть-самобранка» № 12
2006

С грушами прекрасно сочетаются голубые сыры. Стилтон, дольче-латте, даниш блю - замечательная замена традиционным сырам.

Н.Смирнова, г. Белёв Тульской обл.

Яйца, фаршированные креветками

1 пачка мяса креветок
варено-мороженных
или 400 г креветок
свежемороженных, 4 яйца,
4 ст. л. майонеза, зелень.

Креветки свежемороженые неразделанные слегка разморозить на воздухе и отварить в кипящей соленой воде в течение 5-10 мин. Из отварных креветок выбрать мякоть. Вареные яйца разделить пополам, желтки мелко порубить, смешать с мясом креветок. Подготовленным фаршем наполнить половинки яиц. Сверху яйца полить майонезом и посыпать рубленой зеленью петрушки.

Салат «Банановый рай»



Н.Калинычева, г. Ярославль

Салат «Банановый рай»

600 г бананов, 200 г сливок,
200 г мандаринов.

Все почистить, порезать кусочками и смешать со сливками.

«Скатерть-самобранка» № 24, 2003 г.

Г.Б. Муфозалова, с. Азаматово Оренбургской обл.

Салат «Любимчик»

2 банана, 1 киви, 2 груши,
1 пачка сладкого арахиса,
3 йогурта.

Бананы, киви и груши нарезать кубиками. Перемешать со сладким арахисом и заправить йогуртом. Пальчики оближешь!

«Соляночка» № 6, 2004 г

Л.Н. Лавренова, г. Ярцево Смоленской обл.

Десертный салат

Апельсины, яблоки, груши,
персики – по 2 шт., йогурт
или взбитые сливки – 200 г,
тертый шоколад, сахар.

Апельсины (дольки очистить от кожицы) порезать кусочками. Яблоки, груши, персики – кубиками. Все смешать, добавить сахар по вкусу. Из апельсиновой кожуры вырезать корзиночки, положить в них салат, залить сверху йогуртом или сливками, украсить ягодами, посыпать тертым шоколадом.

«Соляночка» № 26, 2004 г

Н.И.Мечикова, г.Ярцево Смоленской обл.

Салат «Грибная поляна»

Кальмары - 500 г, 1 большой окорочок, шампиньоны - 200 г, 1 большая луковица, зеленый укроп - 20 г, сыр - 50 г, майонез - по вкусу.

Вареные кальмары нарезать соломкой, отварной окорочок разобрать на мелкие волокна, репчатый лук порезать полукольцами и обжарить. В масле, где жарился лук, обжарить нарезанные шампиньоны (часть грибов оставить для украшения салата). Все ингредиенты соединить, добавить укроп, тертый сыр и заправить майонезом. Салат украсить веточками укропа и шляпками из грибов. Выглядит салат, как «грибная поляна».

«Соляночка» № 9, 2006 г

Елена Багмет,
ст. Атаманская Краснодарского края

Закуска «Птичка»

200 г птичьих потрохов (сердце, печень, желудок), 1 средняя луковица, 1 ст. ложка сыра, 2 яйца, 1-2 ст.ложки томатной пасты (кетчупа), 1/2 стакана сметаны, сливочное масло или маргарин для обжарки, соль, перец.

Потроха промыть, нарезать мелкими кубиками, обжарить с луком, посолить, поперчить. Добавить тертый сыр, измельченные вареные яйца, томатную пасту, сметану и прокипятить.

Выложить все в смазанную маслом форму (сковороду) или порционные формочки. Залить яйцом, взбитым с 1-2 ст.ложками сметаны или майонеза, присыпать тертым сыром и запечь в духовке. Не пересушить! Подавать, украсив зеленью. Закуска хороша как в горячем, так и в холодном виде.

«Скатерть-самобранка» № 13, 2006 г

Л.Н.Смирнова, с. Селезнево
Алтайского края

Пикантные канапе

200 г соленых крекеров, 100 г мягкого (лучше домашнего) сыра, 50 г грецких орехов, 50 г винограда.

Крекеры смазать толстым слоем мягкого сыра, сверху на каждый положить по половинке грецкого ореха и по 2 половинки винограда (косточки удалить).

«Соляночка» № 9, 2006 г.

Старайтесь красиво оформлять блюдо. Способов для этого множество.

Лимонная спираль

Разрежьте лимон на кусочки толщиной 5 мм. В каждом кружочке сделайте разрез от центра. Держа кусочки за каждую сторону разреза, сверните его так, чтобы получилась буква «S».

Кисточки из зеленого лука

Нарежьте белую часть лука на куски длиной 6 см. Один край нарежьте кусочками, положите в холодную воду на 30 минут, пока края не завьются.

Завиток из сыра

Возьмите кусок сыра твердых сортов. Овощечистку поставьте под углом 45° к куску и ведите по нему, чтобы получился тонкий завиток.

Наложенным платежом изделия оренбургской фабрики пуховых платков

Паутинки: 160 x 160 см - 1300 руб., 120 x 120 см - 850 руб., 100 x 100 см - 650 руб.
(цвета - белый, серый, голубой, сиреневый)
Палантины: 160 x 70 см - 900 руб.
(цвета - белый, серый, голубой, сиреневый)
Шали: 120 x 120 см - 1600, 1100, 900, 600 руб. (цвет - темно-серый) 120 x 120 см - 610 руб. (цвет - белый)
Косынки с кистями: 600 руб., 800 руб.
(цвет - белый, серый, голубой)
Шали с кистями: 150 x 150 см - 3000 руб.
(цвета - белый, светло-серый)
Джемпера мужские: 46-58 р. - 1200 руб.
(цвета - серый, белый)
Безрукавки мужские: 46-58 р. - 1000 руб.
(цвета - серый, белый)
Одеяло пуховое: 137 x 205 см - 2100 руб., 173 x 205 см - 2400 руб.
Пряжа в мотках по 200 граммов - 200 руб.
(цвета - белый, серый)

460047, г.Оренбург, а/я 234.

Краснодарского края

«Птичка»

ов (сердце, печень, желудок),
а, 1 ст. ложка сыра, 2 яйца, 1-2 ст. ложки
етчупа), 1/2 стакана сметаны, сливочное
н для обжарки, соль, перец.

ь, нарезать мелкими ку-
луком, посолить, попер-
тый сыр, измельченные
атную пасту, сметану и

азанную маслом форму
ионные формочки. За-
с 1-2 ст. ложками смета-
сыпать тертым сыром и
пересушить! Подавать,
уска хороша как в горя-
виде.

самобранка» № 13, 2006 г

Селезнево

Канале

100 г мягкого
а, 50 г грецких

стым слоем мягкого
оложить по половин-
оловинки виногра-

оляночка» № 9, 2006 г.

лука на куски длиной 6 см.
Один край нарежьте кусо-
ками, положите в холодную
воду на 30 минут, пока края
не завьются.

Завиток из сыра

Возьмите кусок сыра
твердых сортов. Овощечист-
ку поставьте под углом 45° к
куску и ведите по нему, чтобы
получился тонкий завиток.

Наложенным платежом изделия оренбургской фабрики пуховых платков

Паутинки: 160 x 160 см - 1300 руб., 120 x
120 см - 850 руб., 100 x 100 см - 650 руб.
(цвета - белый, серый, голубой, сиреневый)

Палантины: 160 x 70 см - 900 руб.
(цвета - белый, серый, голубой, сиреневый)

Шали: 120 x 120 см - 1600, 1100, 900, 600
руб. (цвет - темно-серый) 120 x 120 см - 610
руб. (цвет - белый)

Косынки с кистями: 600 руб., 800 руб.
(цвет - белый, серый, голубой)

Шали с кистями: 150 x 150 см - 3000 руб.
(цвета - белый, светло-серый)

Джемпера мужские: 46-58 р. - 1200 руб.
(цвета - серый, белый)

Безрукавки мужские: 46-58 р. - 1000 руб.
(цвета - серый, белый)

Одеяло пуховое: 137 x 205 см - 2100 руб.,
173 x 205 см - 2400 руб.

Пряжа в мотках по 200 граммов - 200 руб.
(цвета - белый, серый)

460047, г.Оренбург, а/я 234.

Сертифицировано. Реклама. ИП Зайцева И.А. ОГРН № 306560903200013.

З.В.Юди

Оранж

Морковь -

1/2 стакана

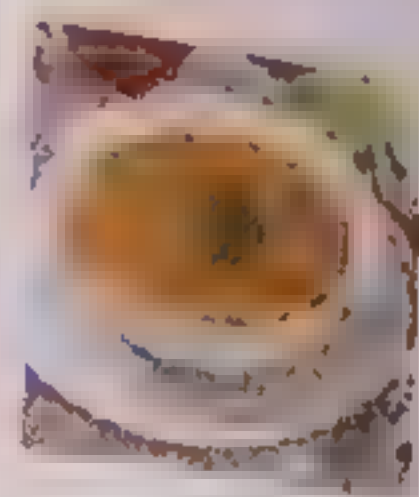
ложки, мол

соль и саха

ложке.

Первые блюда

«ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ»



Оранжевый суп-пюре



З.В.Юдина, г. Ульяновск

Оранжевый суп-пюре

Морковь - 4 шт., рис -
1/2 стакана, масло - 3 ст.
ложки, молоко - 2 стакана,
соль и сахар - по 1 ч.
ложке.

Очищенную и промытую морковь нарезать тонкими ломтиками, положить в кастрюлю, влить 1/4 стакана воды, добавить соль, сахар и тушить 5-10 минут. После этого всыпать рис, залить 5 стаканами воды, накрыть крышкой и варить на слабом огне 40-50 минут. Затем вместе с отваром протереть сквозь сито. 2 ст. ложки риса отложить.

Пюре развести горячим молоком и по вкусу посолить. При подаче на стол суп заправить маслом и положить сваренный рис. К супу подают гренки.

«Щедрый стол» № 11 2005 г



И.Н.Иванова, г. Пустошка Псковской обл

Суп картофельный с рыбой по-домашнему

Картофель - 600 г, треска или окунь - 250 г, морковь - 50 г, петрушка - 15 г, репчатый лук - 50 г, лавровый лист, перец, соль.

Морковь соломкой варят в подсоленной воде до полуготовности, затем кладут шинкованный лук, картофель, доводят до кипения и закладывают рыбу, специи и варят суп до готовности.

«Щедрый стол» № 9, 2005 г.

Совет профессионала

● Чтобы лучше был вкус бульона, овощи (морковь, лук репчатый) надо слегка подпечь и класть в кипящий бульон.

Т.М. Тихненко, п. Ключи Омской обл.

Суп грибной с манной крупой

0,5 кг грибов, 2 ст. ложки манной крупы, 2 картофелины, укроп, соль.

Шампиньоны нарезать ломтиками, обжарить в растительном масле на слабом огне, закрыв кастрюлю (пока грибы не будут мягкими). Затем посыпать грибы слегка подсушенной на сковороде без жира манной крупой, тушить, помешивая, еще 5 минут. Добавить подсоленную воду, варить 10 минут, опустить нарезанный кубиками картофель, посолить, довести до готовности, посыпать укропом.

«Щедрый стол» № 5, 2006 г.

Суп-пюре из клубники



Совет профессионала

● На каждую тарелку супа берется 2,5 стакана воды (из них должно увариваться не менее стакана).

Ю.Жданова, с.Лесное Алтайского края

Суп-пюре из клубники

На одну порцию:

клубника - 1 чашка,
крахмал - 1 дес. ложка,
сахар - 1 ст. ложка,
сметана или сливки -
1 ст. ложка, вода - 300 г.

Ягоды перебрать, помыть, помять, залить горячей водой и варить 5 минут. Остудить и протереть. В полученное пюре добавить сахар, воду и довести до кипения. Затем влить разведенный холодной водой крахмал, дать закипеть и охладить. В тарелку положить оставшиеся целые ягоды, влить суп, положить сметану или сливки.

«Щедрый стол» № 11, 2005 г.

Е.В.Черных, г.Елец Липецкой обл.

Борщок с молоком

1 луковица, 2 корня
петрушки, 1-2 моркови,
200 г нашинкованной
соломкой капусты,
2 свеклы, 2-3 ст.л. масла,
молоко.

Нарезанные лук, корень петрушки, морковь потушить 10-12 минут с маслом, затем добавить капусту, перемешать и тушить до готовности овощей. Отдельно потушить 2 свеклы. Молоко соединить в пропорции 2:1, довести до кипения, посолить и залить овощи. Как закипит, снять с огня.

«Соляночка» № 13 2006 г

Суп из помидоров с чесноком



Э. Филиппова, г. Пермь

Суп из помидоров с чесноком

На 1 порцию: лук - 1-2 шт.,
помидоры - 2-3 шт.,
морковь - 1 шт., рис - 1 ст.
ложка, соль, сахар, чеснок -
по вкусу.

Слегка поджарьте в масле мелко нарезанный репчатый лук. Добавьте к нему помидоры и тушите в закрытой посуде на слабом огне. Когда помидоры станут мягкими, добавьте к ним немного пассерованной моркови и петрушки, положите рис, залейте бульоном или овощным отваром. Посолите, положите сахар. Варите минут 35, пока рис не сварится. Протрите все через сито, положите в суп чеснок, еще раз прокипятите, непрерывно помешивая.

«Скатерть-самобранка» № 20,
2003 г.

Е. Н. Акимова, С.-Петербург

Суп «Пикантный»

400 г куриных крылышек,
свекла - 2 шт., морковь
большая - 1 шт., картофель
- 4 шт., 1 луковица, 2
соленых огурца, 1 стакан
нашинкованной капусты
(можно квашеной), 1/2 шт.
сладкого болгарского перца
(если есть), соль, перец,
зелень, сушеный базилик.

В кастрюле 3,5 литра варим бульон (30 мин.). Свеклу и морковь натереть на крупной терке и спассеровать на растительном масле (10 мин.). Картошку и лук нарезать кубиками, перец - соломкой. Все овощи положить в кипящий бульон, варить до готовности. Соленые огурцы добавлять в суп за 15 минут до конца варки, а зелень и базилик - за 5 минут.

«Соляночка» № 13, 2004 г.

Совет профессионала

● Для остроты в суп можно добавить 2 ст. ложки уксуса или заменить свежую свеклу на маринованную.

Суп «Краковский»



Совет профессионала

Нельзя добавлять в суп воду и соль по частям - от этого суп делается невкусным.

Галина Баркалова, Москва

Суп «Краковский»

3-4 картофелины,
1 морковь, 100-150 г
варено-копченой колбасы
(«Краковской», «Одесской»
и др.), 1 луковица,
200 г плавленого сыра,
соль, перец - по вкусу.

Картофель порезать кубиками и запустить в кипящую воду (2,5-3 л). Морковь, натертую на крупной терке, обжарить с порезанными кубиками колбасой и луковицей. Когда картофель будет почти готов, положить зажарку и нарезанный плавленый сыр.

Посолить, поперчить, дать супу покипеть, чтобы сыр весь расплавился. Теперь можно добавить зелень.

«Волшебный горшочек» № 5, 2006 г.

И. Добот, п. Зимовники Ростовской обл.

Мясная солянка

800 г говядины, 150 г
телятины, 150 г курятины,
100 г ветчины, 2 сосиски,
1 морковь, корень
петрушки, 1 луковица,
1 ст.л. муки, 2 соленых
огурца, 10-12 оливок,
1 стакан густой сметаны,
лавровый лист, перец,
соль.

Сварить бульон из мяса с кореньями, лавровым листом и черным перцем. Мясо вынуть и использовать для других блюд. Курицу нарубить на мелкие кусочки, ветчину и сосиски очень мелко нарезать и положить в бульон. На сливочном масле с мукой обжарить луковицу, развести бульоном и влить в кастрюлю с солянкой. Затем положить припущенные огурцы и оливки. Довести до кипения, убавить огонь, варить 10-15 минут. За 2 минуты до окончания варки добавить сметану.

«Соляночка» № 24, 2004 г.



Суп «Луковый»

Ольга Звягина, п. Пурпе Тюменской обл

Суп «Луковый»

400 г любой птицы домашней, 4 луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 100 г сыра, лавровый лист, соль, зелень сельдерея и петрушки.

Залейте птицу холодной водой и варите до готовности. На сковороде растопите сливочное масло и обжарьте лук до золотистого цвета. Добавьте 1 ст. ложку муки и тоже обжарьте ее, постоянно помешивая.

Положите в бульон за несколько минут до готовности лавровый лист, посолите (лавровый лист долго не держите в супе, немного погодя вытащите). Подайте к столу с тертым сыром, рубленой зеленью сельдерея и петрушки.

«Скатерть-самобранка» № 10, 2006 г

А.А.Бурочкина, г. Сызрань Самарской обл.

Суп луковый со свининой

400 г мяса (лучше свинины), 4-5 шт. картофеля, 5-6 крупных луковицы, 1 ст. ложка муки, сливочное масло, лавровый лист, соль.

Нарезать мясо небольшими кусочками, залить водой, поставить варить. Когда мясо сварится, положить в кастрюлю нарезанный картофель. Пока картофель варится, обжарить до мягкости мелко порезанный лук. Затем добавить в него муку и хорошо размешать. Переложить аккуратно лук с мукой в кастрюлю, перемешать, добавить лавровый лист, посолить, дать прокипеть 2-3 минуты. Суп готов.

Можно добавить любую суповую приправу.

«Соляночка» №20 2004 г

Т.Н.Х

Бул

1,5 л к
200 г и
мяса, 2
муки, 0
25 г сл
2 яйца,

М.К.Бу

Суп

На 4 пор
цуккини
лука-пор
масло д
1 л буль
1 пучок з
и петруш

Бульон из курочки по-русски



● Чтобы бульон не помутнел, варите его на слабом огне.

● Обжаренные шарики из теста можно некоторое время хранить в морозилке, разогревая непосредственно перед подачей на стол.

Т.Н.Хисамутдинова, с. Озерки Оренбургской обл.

Бульон из курочки по-русски

1,5 л куриного бульона,
200 г измельченного белого
мяса, 225 г пшеничной
муки, 0,5 ст. ложки соли,
25 г сливочного масла,
2 яйца, 150 мл сливок.

Приготовьте куриный бульон и доведите его до кипения. В миске соедините соль и муку. Добавьте растопленное масло, яйца и сливки. Замесите мягкое липкое тесто. Растопите сливочное масло в сковороде с толстым дном. Смочите в воде руки и сформируйте маленькие шарики из теста. Кладите шарики в сковороду сразу, как вы их скатаете, периодически смачивая руки, чтобы к ним не прилипало тесто. Обжаривайте до золотистого цвета в течение 5 минут, постоянно переворачивая. Обсушите шарики на бумажных полотенцах и разложите по тарелкам, добавьте мелко порезанное белое куриное мясо, налейте бульон и сразу подавайте на стол.

«Соляночка» № 6, 2006 г

М.К.Бубнова, г. Шелехов Иркутской обл.

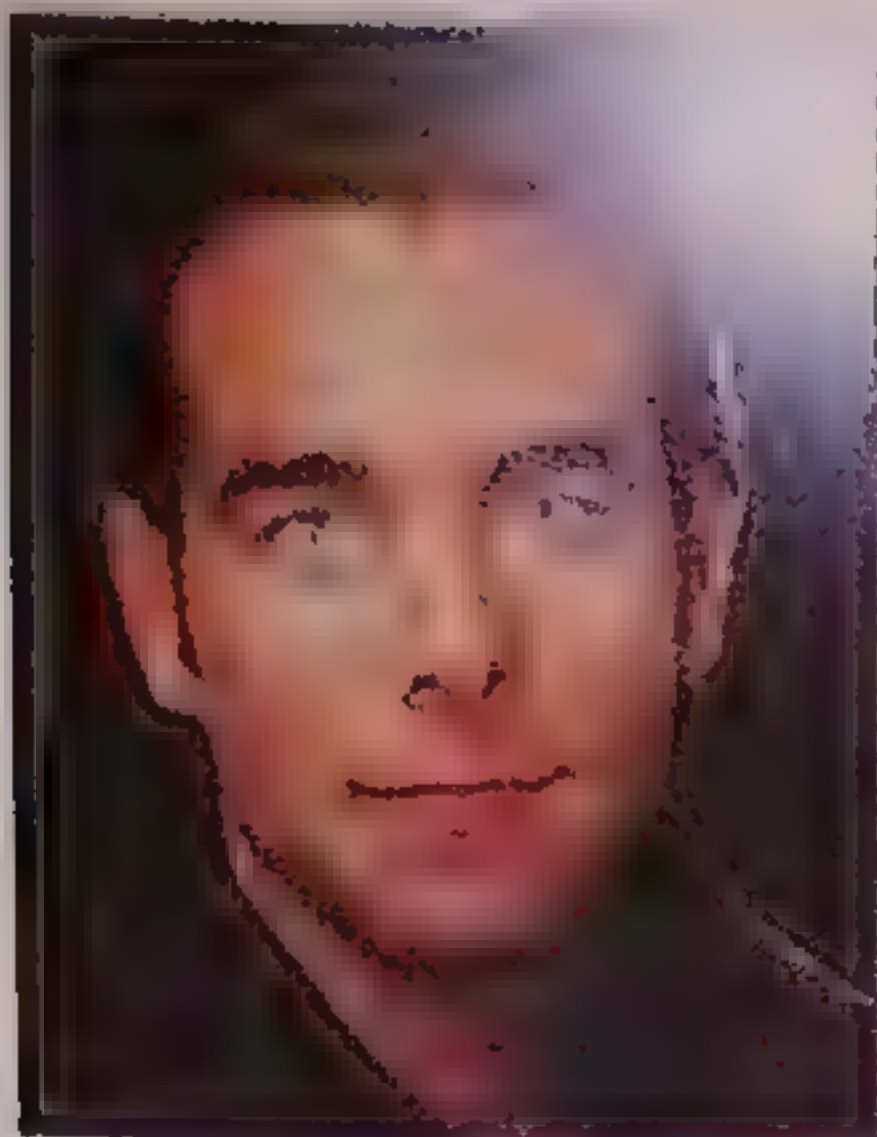
Суп из кабачков цуккини

На 4 порции: 125 г риса, 200 г
цуккини, 0,5 л молока, 200 г
лука-порей, растительное
масло для обжаривания,
1 л бульона, 3 ст.л. сливок,
1 пучок зеленого лука
и петрушки.

Цуккини очистить, тонко порезать и потушить в молоке до мягкости, слить молоко. Порезать лук-порей на кольца, обжарить на растительном масле (лучше оливковом). Добавить бульон, рис, цуккини и тушить все 20 минут.

При подаче добавить сливки и посыпать зеленью.

«Щедрый стол» № 10 2005 г



Маркос фон Ринг
Медиум, астролог

Возможно ли, что, подобно господину Бенджамину А. М.,
вы также разгадаете загадку
«Золотого Квадрата»
и сможете получить 117 850 евро
до конца этого месяца?

Вот как нужно действовать... Это просто и **БЕСПЛАТНО!**

Маркос фон Ринг убежден: людям, способным разгадать загадку «Золотого Квадрата», может неожиданно повезти в ближайшее время, кроме того, они, возможно, получат шанс выиграть более 100 000 рублей до конца месяца!

Вот что вы должны сделать, чтобы попытаться разгадать эту загадку...

А	О	Д	Н	И	В	Ц	Ч	Б	В
Л	У	Ц	И	Ш	П	Р	И	Р	О
Ю	З	Ж	Ц	К	Л	Ч	А	О	Д
Б	Л	М	И	Л	Л	И	О	Н	Б
О	Н	М	С	Т	А	Н	А	У	Д
В	И	М	Ш	Р	Г	И	В	В	
Ь	Н	Ц	У	Д	А	Ч	А	В	Ч
Н	А	С	Л	Е	Д	С	Т	В	О
Ж	Ш	О	Н	А	Ц	Л	Л	О	Ц
Й	О	Ф	И	О	Н	Г	Т	Л	О

Возьмите карандаш и найдите в «Золотом Квадрате» 10 «магических» слов, указанных справа. Буквы могут располагаться по горизонтали, вертикали или

диагонали. Найдя слово, обведите его карандашом (см. пример).

Вот что вам нужно будет сделать потом

Если вам удастся найти 10 «магических» слов, заполните Специальный Купон и вышлите как можно скорее (сегодня

Кто такой Маркос фон Ринг?

Маркос фон Ринг — один из тех, кого называют «ясновидящими от рождения». Такие люди рождаются с удивительной способностью заглядывать в будущее. Он знает, как распознать людей, которым может улыбнуться удача, и как помочь им стать богатыми.

Благодаря редкому дару и исключительным знаниям, Маркос фон Ринг знает, как осуществить ваши самые заветные желания и стать богатым.

Сегодня Маркос фон Ринг знает, что будущее может измениться для некоторых людей. Именно по этой причине он решил на это объявление.

вечером, если возможно) Маркосу фон Рингу по указанному адресу.

Как только Маркос фон Ринг получит ваш Купон, он свяжется с вами и укажет, что именно вы должны сделать, чтобы воспользоваться этим удивительным шансом, который, вероятно, вас ожидает в ближайшем будущем, а кроме того, он расскажет, что вы должны сделать, чтобы у вас была возможность получить эту значительную сумму денег...

Что такое астрология и нумерология?

Астрология и нумерология известны как науки, с помощью которых можно с поразительной точностью предсказывать будущее. Благодаря им такой опытный медиум, как Маркос фон Ринг, может делать точные предсказания будущего человека. Он также может попытаться определить, исходя только из даты рождения, период удачи и просчитать благоприятные для игр номера.

Ваши бесплатные подарки!
(если вы ответите в течение 5 дней)

ПЕРСОНАЛЬНЫЙ ТАЛИСМАН

Знаменитый талисман Маркоса фон Ринга доказал свою эффективность. Просто взяв его в руки, можно почувствовать его сияние и удивительное могущество. Положите его в кошелек или в карман — и вы сможете заметить результаты уже в течение 48 часов.

Н	А	О	З	Л	И	Г	Ь	Н	Е	Д
А	М	И	Л	Л	И	О	Н	С	Л	К
С	Ь	С	Ь	Б	Т	В	Т	Ч	Т	Н
Л	А	К	В	Л	Б	С	У	А	А	Л
Е	И	Л	О	А	М	М	Н	С	О	В
Д	И	Л	Б	У	Р	Г	Н	Т	И	П
С	М	С	Ю	Ф	Д	К	О	Ь	Г	А
Т	У	С	Л	О	Т	Е	Р	Е	Я	Р
В	Т	М	Т	И	Д	Е	Б	О	П	Г
О	У	Д	А	Ч	А	Р	К	Р	С	И

+11. СЛОВО-БОНУС

Найдите дополнительное решающее «магическое» слово из **7** букв, спрятанное в «Золотом Квадрате», и **УДВОЙТЕ** свою удачу и свой выигрыш!

1. ДЕНЬГИ
2. УДАЧА
3. СЧАСТЬЕ
4. ЛОТО
5. ИГРА
6. ЛЮБОВЬ
7. НАСЛЕДСТВО
8. ЛОТЕРЕЯ
9. МИЛЛИОН
10. РУБЛИ

Попытайтесь найти каждое из этих слов в «Золотом Квадрате». Они могут располагаться по горизонтали, по вертикали или по диагонали. Если вам удастся найти все слова, немедленно заполните Специальный Купон. Вас ждет большой сюрприз!

Я РАЗГАДАЛ(-А) ЗАГАДКУ «ЗОЛОТОГО КВАДРАТА»!

Смотрите мои ответы слева!

Я немедленно отправляю Купон по адресу:
111539, Москва, для Маркоса фон Ринга
Я указываю свои данные:

Фамилия: _____

Имя: _____

Отчество: _____

Дата рождения: — обязательно
число месяц год

Индекс:

Адрес: _____

Пол: ☐ м. ☐ ж. Вес: ☐ нормальный ☐ избыточный

Контактные телефоны:

дом. |8|
код города номер телефона

моб. |8|

E-mail:

Я понимаю, что после получения моего Купона Маркос фон Ринг свяжется со мной по почте. Он даст рекомендации, что я должен (должна) сделать для того, чтобы моя жизнь изменилась и чтобы я выиграл(-а) значительную сумму, которую он предвидит.

Подпись: _____

БЕСПЛАТНО

Разумеется, помощь, которую предлагает сегодня Маркос фон Ринг, бесплатна. Поэтому вместе с этим Купоном не присылайте денег.

Если Вашим друзьям нужен Купон бесплатной помощи, снимите копию с незаполненного Купона и отдайте им для заполнения.

Подробная информация по телефону (495) 792-51-24

в будни с 7:00 до 22:00,
в выходные с 9:00 до 21:00.

Действительно только для жителей России старше 18 лет.

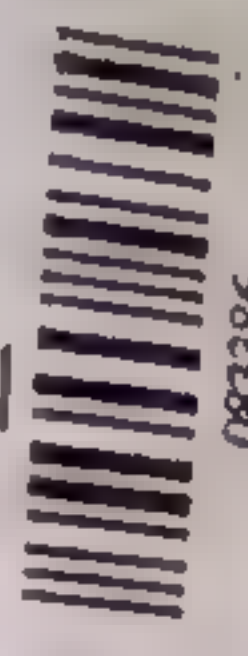
Предложение действительно до 31 декабря 2006 г.
Подробности в письме, которое будет выслано в ответ на данный купон.

Вес: ☐ нормальный ☐ избыточный
Контактные телефоны:

дом. |8|
код города
номер телефона

моб. |8|

E-mail:



03.2134.436.43.1

0803386

Я понимаю, что после получения моего Купона Маркос фон Ринг свяжется со мной по почте. Он даст рекомендации, что я должен (должна) сделать для того, чтобы моя жизнь изменилась и чтобы я выиграл(-а) значительную сумму, которую он предвидит.

Подпись: _____

БЕСПЛАТНО

Разумеется, помощь, которую предлагает сегодня Маркос фон Ринг, бесплатна. Поэтому вместе с этим Купоном не присылайте денег.

Если Вашим друзьям нужен Купон бесплатной помощи, снимите копию с незаполненного Купона и отдайте им для заполнения.

Подробная информация по телефону
(495) 792-51-24

в будни с 7:00 до 22:00,
в выходные с 9:00 до 21:00.

Действительно только для жителей России
старше 18 лет.

Предложение действительно до 31 декабря 2006 г.
Подробности в письме, которое будет выслано
в ответ на данный купон.

Я добровольно предоставляю ООО «ПРОКТОНИ НА ДРОМ» свои персональные данные, указанные в Купоне, на неопределенный срок и даю разрешение на хранение, обработку, использование и передачу персональных данных третьим лицам в целях изучения и реализации

решающее
спрятанное
сою удачу

Смотрите мои ответы слева!
Я немедленно отправлю К

Я немедленно отправляю Купон по адресу:
111539, Москва, для Маркоса фон Ринга
Я указываю свои данные:

Фамилия:

Имя:

Отчество:

Дата рождения: — обязательно
число месяц год

Индекс:

Адрес:

Пол: ☐ м. ☐ ж. Вес: ☐ нормальный ☐ избыточный

Контактные телефоны:

дом. 8
код города номер телефона

MO6. |8| |||| ||||||

E-mail:

Я понимаю, что после получения моего Купона Маркос фон Ринг свяжется со мной по почте. Он даст рекомендации, что я должен (должна) сделать для того, чтобы моя жизнь изменилась и чтобы я выиграл(-а) значительную сумму, которую он предвидит.

Подпись:

БЕСПЛАТНО

БЕСПЛАТНО
Разумеется, помощь, которую предлагает сегодня Маркус фон Ринг, бесплатна. За нее не присы-

985280 0111 0 11

03.2134.435.43.1

указаны в Кутине на изготовление с/м и для расширения на хранение, обработку, использование и переводу персональных данных третьих лиц в целях изучения и представления товаров и услуг. ОГРН 1027739094074. Адрес: 127591, Москва, Дмитровская шоссе, д. 100, корп. 2

Вторые блюда

«ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ»

Рыбное жаркое



Н.В.Грисюк, г. Боготол Красноярского края

Рыбное жаркое

1 небольшая горбуша или скумбрия, 1-2 луковицы, 1 морковь, 1 лавровый лист, 2 горошины перца, соль по вкусу, 250 г майонеза.

Свежую рыбу почистить, порезать на 3 кусочка (без головы и хвоста) и уложить на сухую сковороду. Сверху засыпать луком, порезанным кольцами, тертой морковью, добавить лавровый лист, перец, соль, залить кипяченой водой до середины сковороды. Плотно закрыть крышкой и тушить 10 минут. Добавить майонез, тушить еще 5 минут. Блюдо готово. На гарнир можно подать картофельное пюре.

«Щедрый стол» № 4, 2005 г

Г.М.Ла

Туш

1 кг рыб
лососев
сметан
2 ст.л. т
любой к
луковиц
морковь

Юлия

Рыб

600 г ры
репчат
300 г ка
грибов,
масла, 8
лимона,



Г.М.Лазарева, г. Пермь

Тушеная рыба

1 кг рыбы (хек, минтай, лососевые), 3 ст.л. сметаны, 3 ст.л. майонеза, 2 ст.л. томатной пасты или любой кетчуп, 1 средняя луковица, 1 большая морковь.

Рыбу почистить, помыть, разрезать пополам. Потушить на сковороде с маслом под крышкой 10 мин. После этого рыбу положить в кастрюлю, добавить сметану, майонез, пасту или кетчуп, все перемешать и тушить на среднем огне, изредка перемешивая.

Лук и морковь натереть на крупной терке, пожарить до готовности и положить в кастрюлю с рыбой. Все снова перемешать и тушить, пока рыба не будет мягкой.

«Соляночка» № 8 2006 г

Юлия Петренко, с. Яготино Алтайского края

Рыба по-сицилийски

600 г рыбы, 70 г лука репчатого, 300 г картофеля, 300 г кабачков, 150 г свежих грибов, 80 г растительного масла, 80 г воды, 0,5 лимона, соль, перец.

Крупную рыбу очистить и выпотрошить. С обеих сторон тушки сделать косые надрезы и вложить в них по половинке ломтика лимона. Уложить рыбу на смазанное растительным маслом металлическое блюдо, обложить рыбу и разложить вокруг слоями нарезанные овощи: репчатый лук (кольцами), картофель и кабачки (кубиками), сверху – грибы, нарезанные тонкими ломтиками.

Посолить, поперчить, полить маслом и водой и запечь в средне нагретой духовке. На стол рыбу подают на том же блюде, на котором она запекалась.

«Щедрый стол» № 12, 2004 г

Карп с хреном и яблоками



Совет профессионала

● Это блюдо можно приготовить в фольге, на противне, если нет подходящей посуды. Фольга дает тот же эффект, что и закрытая крышка сковороды.

Т.К.Акатышева

Карп с хреном и яблоками

1 кг карпа, 1 свекла, 2 яблока, 3 корня хрена, сок и цедра 1 лимона, 30 г растительного масла, пряности, соль, зелень.

Корни хрена и яблоки натереть на терке, добавить немного нашинкованной свеклы для цвета, сок и цедру лимона, перемешать. Все это уложить в посуду для выпекания, сверху выложить карпа - очищенного, посоленного и порезанного на кусочки. Сверху все сбрызнуть лимонным соком, закрыть крышкой, поставить в духовку на 30-40 минут. Перед тем как подавать к столу, рыбу выложить на большое блюдо, полить соусом, в котором она варилась, украсить зеленью. Гарнир - отварной картофель.

Г.М.Бобрик, г. Брест, Республика Беларусь

«Сыр» из рыбы

1 средней величины рыба (любая), 1,5 стакана молока, 1 луковица, 3 ст.л. сливочного масла, 1/2 стакана натертого на мелкой терке сыра, 1 ст.л. горчицы, соль...

Рыбу разобрать на филе, очистить от костей, сварить в молоке, добавив соль и луковицу. Остудить, пропустить рыбу через мясорубку с мелкой решеткой, добавить сыр, масло, горчицу, все перемешать. Рыбный сыр готов. Сформировать пикантную массу в виде батончика, украсить, остудить и... можно удивлять гостей.

«Щедрый стол» № 11, 2005 г

«Щедрый стол» № 12, 2004 г

М.Гуса
Жар

Минтай и
морковь
лук - 2-3
стакан, в
сыр - 200
майонез

Совет профес

● Е
воду, ч
● Чт
ранялс
жить л

Жаркое из рыбы с рисом



М. Гусарова, г. Анапа Краснодарского края

Жаркое из рыбы с рисом

Минтай или хек - 3 шт.,
морковь (средняя) - 1-2 шт.,
лук - 2-3 шт., рис - 1
стакан, вода - 130-150 г,
сыр - 200 г, лимон,
майонез, соль.

Рыбу почистить на филе (без косточек), порезать кубиками шириной 2 см. Положить в глубокую форму для запекания слоями:

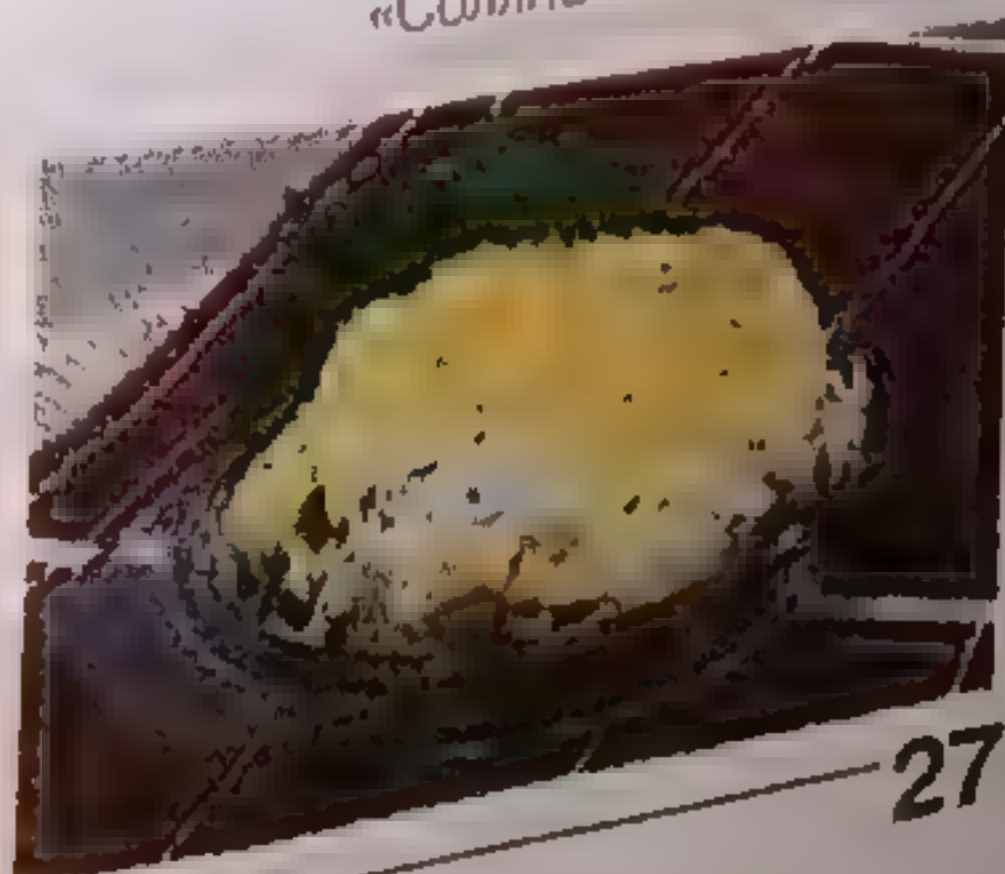
- 1-й слой - морковь, порезанная кружочками;
- 2-й слой - лук - полукольцами;
- 3-й слой - рыба, сбрызнуть лимонным соком, чуть посолить;
- 4-й слой - лук - полукольцами;
- 5-й слой - рис отварной, чуть посолить и налить воды, добавить майонез;

6-й слой - натертый на терке сыр.
Поставить в духовку и запекать до появления золотистой корочки (примерно 30 минут).

Совет профессионала

- Если перед чисткой рыбу окунуть в горячую воду, чешуя с нее будет сходить легче.
- Чтобы при жарке рыбы по квартире не распространился запах, на сковороду с маслом нужно положить ломтики сырого очищенного картофеля.

«Соляночка» № 11, 2006 г





Л.П.Ткач, г. Тольятти
**Рыбные
котлетки
«Белые
паруса»**

1 кг хека, трески или спиннок минтая, 2 головки репчатого лука, 150 г булки, 100 г свиного сала (шпика), 1 яйцо, 1 ч.л. сахара, 2 ст.л. сливочного масла, молотый черный перец, соль.

Рыбу почистить, вымыть, отделить филе от костей и кожи и пропустить через мясорубку вместе с луком, размоченной булкой, шпиком. Фарш посолить, посластить, поперчить, добавить яйцо, все тщательно перемешать, сформовать котлеты, обвалять их в муке, обжарить в масле до образования румяной корочки.

Подавать со сметаной, свежими овощами, картофельным пюре.

«Щедрый стол» № 6, 2005 г.

Совет поварихи

- Котлеты можно приготовить на пару.

Т.С.Клюева, г. Полевской Свердловской обл.

Рулетки рыбные «Рыба в танце»

1 кг овощей (морковь, сельдерей, картофель, горошек), 600 г рыбного филе, 2 яйца, 1 стакан молока, 1 луковица, 4 ст.л. сливочного масла, соль, черный молотый перец, зелень.

Очищенные овощи нарезать и тушить до полуготовности. Разделанное на куски рыбное филе посыпать солью, перцем, мелко нарезанным луком, свернуть рулетиками и заколоть деревянными зубочистками.

Положить рулетики на полуготовые овощи, полить льезоном (смесью яиц с молоком), сверху разложить кусочки масла, поставить в духовку и тушить в закрытой посуде в течение 30 минут. Подавать блюдо с мелко нарезанной зеленью петрушки.

«Щедрый стол» № 12, 2004 г.



Совет профессионала

- Рыба не будет прилипать к сковороде, если масло посолить перед жарением.

Е.В. Черных, г. Елец Липецкой обл.

Рыба под яблочком

600 г рыбы, 1 яблоко, 100 г сыра, 2-3 зубчика чеснока.

Рыбу разделать, поджарить с двух сторон, выложить на противень, на каждый кусочек положить смесь из тертого сыра, тертого яблока и измельченного чеснока. Запекать в духовке 10 минут.

«Соляночка» № 13, 2006 г.

Г.А. Котюхов, г. Комсомольск-на-Амуре

Креветки по-китайски

Креветки - 800 г, помидоры - 4 шт., зеленый горошек - 8 ст.л., лук репчатый - 2 шт., соленый огурец - 4 шт., лимон, зелень.

Помидоры порезать кругляшами и уложить в тарелку по кругу, порезать так же репчатый лук и уложить сверху. Соленый огурец порезать вдоль тонкими пластинками и положить поверх лука.

Креветки отварить в бульоне 2-3 минуты, откинуть на дуршлаг, дать бульону стечь. Выложить в центр тарелки, украсить блюдо лимоном и зеленью, по краям посыпать зеленым горошком.

«Щедрый стол» № 4, 2005 г.

Рыба по-гречески



О.Л.Воронкова, п. Зарево Смоленской обл.

Рыба по-гречески

800 г свежемороженой рыбы, 1-2 луковицы, 3 яйца, 150-200 г сыра, майонез.

Заправка: 3-4 помидора, 2-3 зубчика чеснока.

Рыбу отделить от костей, обвалить в подсоленной муке и обжарить. Обжарить лук, порезать вареное яйцо.

Для заправки чеснок обжарить, добавить помидоры и потушить.

Уложить в глубокую сковороду слоями:

1-й - рыба; 2-й - заправка; 3-й - лук; 4-й - яйцо; 5-й - майонез; 6-й - сыр, натертый на терке.

Поставить в духовку на 20 мин.

Д.Филинова, г Краснодар

Жаренные караси со сметаной

1 кг карасей, 2 луковицы, 3 яйца, 0,5 стакана сметаны.

Карасей почистить, не повредив брюшка, выпотрошить. Посолить и поставить на холод на 30 минут.

Мелко нарезанный лук обжарить. Сварить 2 яйца, измельчить их, смешать с нарезанным луком и начинить карасей.

Взбить сырое яйцо, обмакнуть рыбу, запанировать в сухарях и обжарить. Когда караси будут готовы, в сковороду влить сметану и потушить карасей 5-10 минут. Готовых карасей выложить на блюдо, полить образовавшимся при тушении соусом, посыпать зеленью.

«Соляночка» № 8, 2006 г.

«Соляночка» № 10 2006 г.

Наталья Денисова,
с. Красногвардейское
Ставропольского края

Кальмары жареные «Ничего нет вкуснее!»

Кальмары - 600 г,
1-2 луковицы, сливочное
масло, майонез, соль.

Кальмары почистить,
отварить 2-3 минуты в ки-
пятке, остудить. Нарезать
кольцами. Жарить в сли-
вочном масле (или марга-
рине) не более 5-7 минут,
посолить. Добавить лук,
порезанный кольцами, жа-
рить, пока лук не подрумя-
нится. В конце добавляем
майонез. Самое главное -
кальмары не пережарить.

«Скатерть-самобранка» № 6,
2006 г

Кальмары жареные «Ничего нет вкуснее!»



Ирина Андрейчикова, г. Струнино Московской обл

Кальмары «Три поросенка»

3 тушки кальмаров,
1 стакан риса,
50 г сливочного масла,
1 луковица, 1 крупная
морковь, 100-150 г
маринованных грибов, соль,
перец, растительное масло,
майонез.

Лук порезать кубиками, морковь натереть на крупной тер-
ке, спассеровать вместе в сливочном масле. Смешать овощи
с нарубленными грибами и отваренным рисом, посолить, по-
перчить.

Тушки кальмаров наполнить начинкой, отверстие скрепить
зубочисткой или зашить. Положить в сковороду с раститель-
ным маслом, сверху смазать майонезом, накрыть крышкой и
тушить 5 минут.

Выложить кальмаров на блюдо, из моркови вырезать пя-
тачки, из горошин перца сделать глазки.

«Скатерть-самобранка» № 6, 2006 г

Куриные колбаски «Марго»



Валентина Гаврилова,
п. Молодежный
Тульской обл.

Куриные колбаски «Марго»

600 г куриного филе,
1,5 ст. грецких орехов,
100 г сливок, 3 ст. ложки
сливочного масла, 2 яйца,
зелень, соль по вкусу.

Мясо два раза пропустить через мясорубку, посолить, добавить измельченные и слегка обжаренные орехи, сливочное масло и сливки. Все тщательно перемешать и сделать колбаски. Смочить их во взбитых сырых яйцах и запечь в духовке. Готовые колбаски посыпать рубленой зеленью.

«Скатерть-самобранка» № 26,
2003 г

М.А.Костенич, г. Трехгорный Челябинской обл.

Куриные ножки с яблоком и медом

6 куриных окорочков,
250 г майонеза с лимонным
соком, 250 г острого
томатного соуса (лучше -
«Краснодарский»),
1 большое яблоко, мед,
кунжут, корица, чеснок
(1-2 зубчика).

Окорочка разрубить пополам, посолить и оставить. Этим временем натереть яблоко на мелкой терке, смешать с чесноком, майонезом, соусом. Этой смесью очень густо обмазать окорочка, выложить на противень, между ними полить масло, чуть-чуть.

Сверху на ножки посыпать слегка корицу, полить тонкой струйкой меда, посыпать кунжутом. Выпекать при температуре 130°C до готовности, периодически поливая выделяющимся соком до тех пор, пока на них не получится поджаристая корочка.

Подавать с картофельным пюре, в которое можно добавить вареную морковь, натертую на мелкой терке. Перемешать, посыпать петрушкой.

«Соляночка» № 5, 2006 г.

Куриные зразы



А.А. Макарова, г. Жуков Калужской обл.

Куриные зразы

600 г мяса кур, яйцо,
2-3 ст.л. молока, 70-100 г
сыра, сливочное масло,
панировочные сухари.

Из мяса кур готовят фарш с добавлением яйца и молока. Сыр натирают на терке, смешивают с размягченным маслом. Сырную массу заворачивают в куриный фарш, формируют зразы. Панируют в сухарях и жарят на масле до готовности.

«Соляночка» № 6, 2006 г.

В.В. Гаврилова, пос. Молодежный Тульской обл.

Курица с помидорами

4 окорочка, 2 крупные
луковицы, 4 зубчика
чеснока, 3 шт. сладкого
красного перца или 2 ст.л.
паприки, 1 банка кукурузы
консервированной, 500 г
помидоров или 400 г
томатного соуса, 150 г
оливок без косточек, 2 ст.л.
растительного масла,
1 ст.л. соли, 1 ч.л.
молотого перца, зелень.

Зелень (базилик), чеснок, перец и соль смешать в кашицу. натереть смесью окорочка и обжарить в масле. Лук нашинковать и добавить в окорочка, помидоры обдать кипятком, снять кожицу, нарезать кубиками, сладкий перец, нарезанный соломкой, кукурузу и помидоры добавить к окорочкам, все это посолить, поперчить и тушить 40 минут на медленном огне, за 10 минут до готовности добавить порезанные кружочками оливки. Блюдо готово.

«Соляночка» № 6, 2006 г.

Людмила Коробкова, г. Волгоград

«Апельсиновая» курочка

4-5 окорочков, 1 апельсин, 1 лимон, 1 ст. молока, соль, перец, мука для панировки.

Окорочка разрезать на порции и на 2 часа залить молоком. Слить молоко, окорочка посолить, поперчить и запанировать в муке. В глубокой сковороде обжарить со всех сторон до румяной корочки, между кусками куриных окорочков равномерно распределить порезанные с кожурой апельсин и лимон, тушить под крышкой 15 минут. Подать с рисом.

«Скатерть-самобранка» № 25, 2003 г



Светлана Николаева, г. Владимир

«Яйца курицу не учат»

Курица – 500-700 г (лучше – филе цыпленка), 3 зубчика чеснока, 200 г майонеза, 5-7 яиц.

Курицу отварить в подсоленной воде практически до готовности. Вынуть, разделить мясо от кожи и костей, мелко нарезать (по 30-50 г). Чеснок измельчить и смешать с половиной майонеза, обмазать этой смесью все мясо и сложить в глиняный горшок (если нет, то в небольшую глубокую сковороду). Сверху вылить яйца (не повреждая желтки). Залить оставшимся майонезом и запечь в горячей духовке (200°C) примерно 20 минут.

«Скатерть-самобранка» № 9, 2003 г



Свинина «Поросячий рай»



Любовь Ткач, г. Тольятти Самарской обл.

Свинина «Поросячий рай»

Свинина - 600 г, масло растительное - 3 ст. ложки, грибы - 120 г, 2 яйца, 60 г сыра, молоко - 1/2 стакана, соль, перец, зелень, чеснок.

Свиную вырезку или корейку нарезать тонкими кусками, обжарить с обеих сторон до мягкости.

Грибы (можно использовать замороженные и сушеные, только предварительно замоченные) пережарить на растительном масле.

Сложить обжаренные куски на сковороду или противень. Сверху на мясо положить обжаренные грибы, разровнять, осторожно залить смешанными с молоком яйцами. Посыпать тертым сыром и запечь в духовке до румяной корочки.

При подаче на стол выложить аккуратно на блюдо на листья салата, посыпать сверху мелко нарубленной зеленью, смешанной с рубленым чесноком.

Скатерть «Зимняя» - № 26, 2003 г

М.Б.Соколова, Н.Новгород

Говядина под соусом из хрена и яблок

500 г говядины, 2 яблока, 1/2 стакана сливок, тертый хрен, уксус, растительное масло, соль, сахар.

Говядину поджарить. Яблоки очистить, протереть на терке, смешать с таким же количеством тертого хрена, добавить уксус, растительное масло, соль, сахар, сливки. Все перемешать. Положить в соус кусочки поджаренной говядины.

«Щедрыя сто»



Свинина с грибами «Ставрополье»

Ирина Носыч, г. Минеральные Воды Ставропольского края

Свинина с грибами «Ставрополье»

1 кг свинины, 1-2 луковицы,
400-500 г
консервированных грибов,
200 г сметаны,
растительное масло, соль,
душистый перец.

Свинину нарезать кусочками среднего размера, посолить, добавить перец по вкусу, смешать с нарезанным полукольцами луком. Дать мясу промариноваться 3-4 часа в тепле. Затем обжарить его на растительном масле до румяной корочки и тушить под крышкой почти до готовности (подливая немного воды). Когда мясо будет почти готово, воду выпарить, добавить нарезанные грибы, сметану. Тушить все до полной готовности мяса.

Г.И.Глазкина, с. Верхнерусское Ставропольского края

Печень по-царски

1 кг печени, 4 луковицы,
5 сырых яиц, 5 ст.л. манки,
1 ч.л. соды, соль, майонез.

Печень и лук пропустить через мясорубку, вбить яйца, посолить, добавить соду и манку. Массу взбить и выпечь из нее оладьи. В разъемную форму уложить слой оладьев, смазать майонезом и разложить поджаренные морковь и лук (жарить по отдельности). Получается три слоя оладьев. Сверху также помазать майонезом и разложить морковь с луком. Поставить в духовку на 15-20 минут.

«Скатерть-самобранка» № 11, 2006 г.

Татьяна Вит.
Говяд
по-че
300 г говяди
2 ст.л. слив
2 ст.л. раст
масла, 2 лу
1 ст.л. муки
(без горки),
светлого пи
воды, 1 ч.л.
горки), тмин
лист, соль,
Мясо на
ми, лук мел
рить до зол
на смеси р
сливочного
муку и жар
Влить пиво
тить и оста
огне, пока
После этого
соль, сахар
под крыш
огне около
получаетс
вкуса пива
необычно.
«Скатерть
Е.Воложа
Горяч
На 2 горшоч
копченной гр
4 вареные
2 крупных
2 средние
200 г бр
0,5 ст
масл
петр

Татьяна Ерофеева,
Витебск, Беларусь

Говядина по-чешски

300 г говядины,
2 ст.л. сливочного масла,
2 ст.л. растительного
масла, 2 луковицы,
1 ст.л. муки
(без горки), 1 стакан
светлого пива, 0,5 стакана
воды, 1 ч.л. сахара (без
горки), тмин, лавровый
лист, соль, перец.

Мясо нарезать полоска-
ми, лук мелко. Лук поджа-
рить до золотистого цвета
на смеси растительного и
сливочного масел, добавить
муку и жарить еще 1 минуту.
Влить пиво и воду, вскипя-
тить и оставить на слабом
огне, пока не загустеет.
После этого добавить мясо,
соль, сахар, специи. Тушить
под крышкой на слабом
огне около 2 часов. Мясо
получается нежнейшее,
вкуса пива нет, но очень
необычно.

«Скатерть-самобранка» № 11,
2006 г.



Говядина по-чешски

посоли-
ть, лу-
кольца-
тепле. За-
ой короч-
ливая не-
ыпарить,
о полной
11, 2006 г

Е.Воложанина, г. Снежногорск Мурманской обл.

Горячее в горшочке «Двойная радость»

На 2 горшочка: 300 г
копченой грудинки,
4 вареные картофелины,
2 крупных помидора,
2 средние луковицы,
200 г брынзы, 2 яйца,
0,5 стакана растительного
масла, соль, зелень укропа,
петрушки.

На дно каждого горшочка налить по 2 ст.л. масла, слой лука
(полукольцами), слой картофеля (кружочками, толщина до
1 см), слой копченой грудинки (кубиками), слой свежих поми-
доров (кружками, толщина 0,5 см), слой тертой на крупной
терке брынзы, сырое яйцо (по самый верх, яйцо не взбивать).
Слои подсаливать по вкусу.

Поставить горшочки в раскаленную духовку, как только
яйцо сверху будет готово - посыпать зеленью и подавать на
стол. Слои вместо соли можно приправлять специями.

«Щедрый стол» № 14, 2004 г

Котлеты «Необычные»



С.Б.Вшивкова, г. Петрозаводск

Котлеты «Необычные»

1 кг мясного фарша,
10-500 г шампиньонов,
2 луковицы, 2 яйца, соль,
манка.

Лук нарезать очень мелко, обжарить в масле, добавить нашинкованные грибы, остудить, смешать фарш с яйцами, посолить. Если фарш жидковат, добавить немного манки, соединить с луково-грибной массой и хорошо перемешать. Сформовать котлеты, обвалить в сухарях и жарить как обычные котлеты.

«Волшебный горшочек» № 4, 2006 г.

О.Н.Сорокина, Б.Поляны Ленинградской обл

Жаркое с фрикадельками

300 г мясного фарша,
2 луковицы, 1 морковь,
2-3 шт. картофеля,
растительное масло,
зелень, лавровый лист,
соль, молотый черный
перец.

Лук очистить, мелко нашинковать, разделить на 2 части. Морковь очистить и натереть на крупной терке. Часть лука смешать с морковью и обжарить в глубокой сковороде на растительном масле. Мясной фарш смешать со второй частью лука, посолить, поперчить, сформовать фрикадельки. Добавить в лук с морковью нарезанный брусочками картофель и залить водой, чтобы овощи были слегка видны. Сверху уложить фрикадельки. Довести до кипения и готовить на медленном огне 20-30 минут. За 3 минуты до готовности добавить зелень и лавровый лист. Вместо соли можно использовать бульонные кубики или приправы.

«Щедрый стол» № 11, 2005 г.



М.И.Поддудева, г. Соликамск Пермской обл

Быстрые котлеты

200 г мяса вареного, любого (курица, свинина, говядина), 1 большая луковица, 4-5 ст.л. вареной гречневой каши, 1 сырое яйцо, 20 г масла сливочного, перец, соль.

Лук и мясо мелко порезать, положить гречневую кашу, все потолочь, добавить яйцо, масло, перец, соль и все хорошо перемешать. Если масса получилась жидкой, добавить мяса и каши. Сформовать котлеты, обвалять в муке и обжарить в масле с двух сторон.

«Соляночка» № 7, 2006 г.

И.В.Лебедева, с. Вишневое Оренбургской обл.

Жареная печень с фруктами

500 г печени, 2 луковицы, 2 яблока, 2 апельсина, 3 ст.л. сливок, мука, жир, сливочное масло, зелень петрушки и укропа, перец, соль.

Печень очистить от пленок, нарезать на тонкие ломтики, обвалять в муке, смешанной с перцем, обжарить в кипящем жире до образования золотистой корочки, посолить. В разогретом сливочном масле обжарить нашинкованный лук, добавить очищенные от кожицы и семян, нарезанные дольками яблоки и апельсины. Потушить несколько минут, добавить сливки.

Обжаренные ломтики печени выложить на блюдо, сверху положить тушеные фрукты, посыпать зеленью. На гарнир - картофельное пюре.

«Щедрышка» № 5, 2006 г.

Плов «1000 и 1 ночь»



Е.Литвинец, г. Тула

Плов «1000 и 1 ночь»

2 банана, 1 киви,
3 помидора, 1 кг куриного
филе (окорочка),
1-1,5 стакана риса, 1 пучок
петрушки, растительное
масло, соль.

Помидоры ошпарить, снять кожицу и мелко порубить. Киви и бананы очистить, нарезать и смешать с помидорами. Мясо курицы нарезать полосками и обжарить на растительном масле.

Рис перебрать, промыть и добавить к мясу. Сверху выложить фруктово-овощной соус, посыпать зеленью петрушки. Залить соленым кипятком. Держать на огне до испарения воды. Можно добавить специи.

«Скатерть-самобранка» № 25, 2003 г.

Наталья Петрова, д.Дмитриево Пучежского района Ивановской обл.

Вареники «Побалуй себя»

Тесто, как на пельмени.
Начинка: 200 г свинины,
5 луковиц, 200 г
картофельного пюре, перец.
Соус: 5 ст.л. майонеза,
5 ст.л. томатного соуса
перемешать.

Мясо с луком провернуть через мясорубку, добавить перец, остуженное картофельное пюре и перемешать. Сделать вареники, отварить и подать с соусом.

«Скатерть-самобранка» № 7, 2003 г.



Картофель, фаршированный мясом

Т.В.Караваева, г.Кудымкар Пермской обл

Картофель, фаршированный мясом

12 картофелин, 2 стакана сметанного соуса с томатом.

Для фарша: 400 г говядины, 1 луковица, 1 ст.л. свиного жира, соль.

Клубни картофеля очистить, удалив сердцевину. Мясо пропустить через мясорубку, смешать с обжаренным луком, посолить. Картофель заполнить фаршем, обжарить, положить в утятницу, залить сметанным соусом с томатом и запечь в духовке.

«Щедрый стол» № 6, 2005 г

Елена Жenuшева, г. Саратов

Шампиньоны «Пальчики оближешь»

На 0,5 кг шампиньонов: репчатый лук берется в равных количествах с ножками шампиньонов, 100 г майонеза, 200 г сыра твердых сортов, соль.

Шампиньоны тщательно вымыть, отделить ножки от шляпок. Шляпки изнутри вычистить ложечкой. Мелко порезанные ножки шампиньонов и репчатый лук посолить и поджарить на подсолнечном масле до готовности. Затем этой начинкой заправить шляпки шампиньонов, после чего промазать каждую шляпку майонезом, а сверху положить тертый сыр. Шампиньоны положить на смазанный маргарином противень, поставить в духовку и выпекать на среднем огне 20-25 минут. Очень вкусно в любом виде! Просто «пальчики оближешь»!

«Скатерть-самобранка» № 11, 2006 г

Цветная капуста в кляре



Н.А.Сметанина, г Вольск Саратовской обл

Цветная капуста в кляре

1 кочан капусты.

Для кляра: 1 яйцо, соль, сахар, 0,5 стакана пива, мука, 1 ст.л. растительного масла.

Капусту отварить, остудить, разобрать на мелкие кочешки. Приготовить кляр. Готовые кочешки окунаем в кляр и жарим до красивой румяной корочки.

«Щедрый стол» № 10, 2005 г

Т.Ф.Шинкарук, г.Фокино Приморского края

Перец фаршированный

5 шт. сладкого перца.

Для фарша: 200 г ветчины, 1-2 луковицы, 1 свежий огурец, 50-100 г сыра, майонез, зелень.

Перец промыть, срезать плодоножки, вынуть семена и прокипятить его в подсоленной воде 10 минут. Приготовить фарш. Ветчину мелко нарезать, поджарить чуть-чуть с репчатым луком, добавить мелко нарезанный огурец. Перец нарезать на дольки, уложить на них фарш, сверху натереть сыр, полить майонезом. Украсить зеленью. Очень вкусно и просто.

«Соляночка» № 8, 2006 г.

● Цветная капуста останется белой, если ее отварить в воде с добавлением молока.

● К кляру можно добавить пряности, приправы - перец, лук, чеснок, петрушку, сельдерей.

● Вместо обычной воды в кляр можно добавить минеральную: она делает тесто более рыхлым, ноздреватым, придает кляру воздушность.

О.Вас

Бак

На 1 ст
3-4 лук
3-4 пом
майоне

Е.С.З

Фас

1 кг стр
125 г м
сметан
и корен
порей,
1 луко
2 ч.л.
бул

Баклажаны под шубой



О.Васильева, г. Курск

Баклажаны под шубой

На 1 средний баклажан:
3-4 луковицы,
3-4 помидора, соль,
майонез, чеснок.

Баклажаны очистить, нарезать на кружочки 1,5 см шириной и на 5 мин. опустить в кипящую воду. Вынуть, разложить на противень, сверху на каждый положить кругляшок лука 3 мм шириной, затем кружок помидора 7 мм, слегка посолить, смазать майонезом и запечь в разогретой духовке до золотистой корочки. Охладить и посыпать мелко нарезанным чесноком.

«Скатерть-самобранка» № 20, 2003 г.

Е.С.Зайцева, г. Майкоп

Фасоль в соусе «Золотая»

1 кг стручковой фасоли,
125 г маргарина, 1 стакан
сметаны, 3 моркови, зелень
и корень петрушки, лук-
порей, 1/4 корня сельдерея,
1 луковица, 2 ст.л. муки,
2 ч.л. приправы, перец,
бульонный кубик.

Очищенную фасоль и порезанные овощи (без лука) сварить в подсоленной воде. В глубокой сковороде растопить маргарин, положить сваренные до полуготовности и процеженные фасоль и овощи.

Добавить порезанный лук, жарить 10 минут, всыпать муку и приправу, опять поджарить. Влить сметану, добавить порезанную зелень, перец. Если блюдо будет слишком густым, разбавить бульонным кубиком так, чтобы получился соус. Украсить зеленью.

«Щедрый стол» № 11, 2005 г.

В.В.Гайдукова, п.Ровный
Среднеохотский район

Набачки фаршированные

1 большой кабачок, 4-5 средних морковин,
2-3 луковицы, 2 ст.л. растительного масла,
2 ст.л. майонеза, 100 г твердого сыра.

Кабачок и морковь помыть и почистить,
морковь натереть на крупной терке, лук очис-
тить и нарезать мелкими кубиками. Все пас-
серовать отдельно на растительном масле.
Кабачок нарезать на кругляшки толщиной 2-3
см и разложить на смазанный маслом проти-
вень. Пустые серединки кабачков заполнить
пассерованным луком и морковью, сверху
смазать майонезом и посыпать тертым сыром.
Поставить в духовку на 20-25 минут.

● Это блюдо приобретет более тонкий и
изысканный вкус, если использовать вмес-
то кабачка баклажан, разрезанный пополам.
В фарш можно добавить обжаренные с лу-
ком свежемороженые шампиньоны.

СМОИ

ЕвроПарик

СпецПАРИКИ

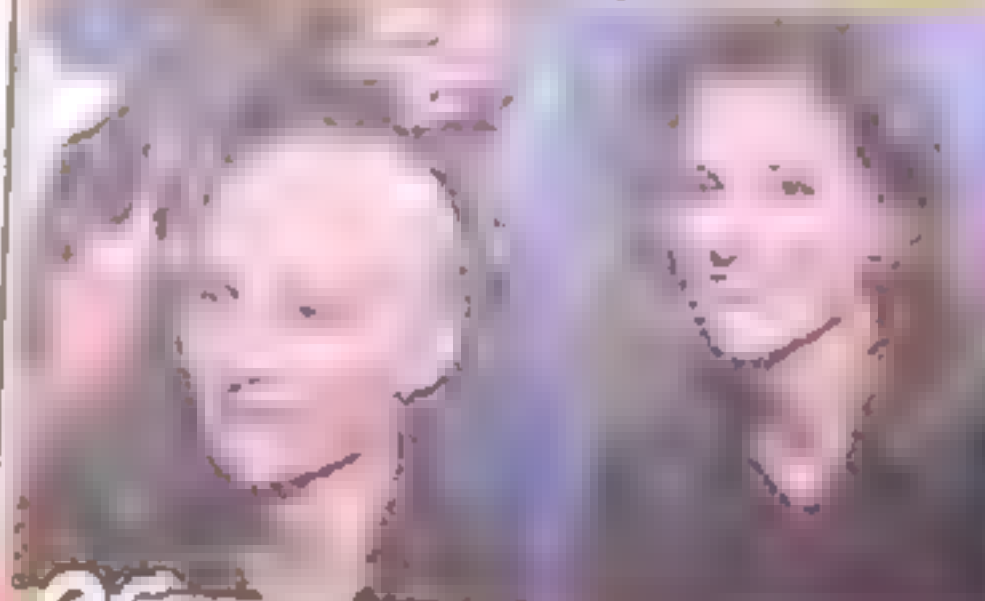
(пр-во Германии)

при алопеции, химиотерапии
и др. проблемах волос.

Исключительные свойства
спецпариков нового поколения:
полная имитация кожи и корней волос
по всей голове,

- пористая структура позволяет дышать
вашей коже

Широкий ассортимент готовых париков



Консультации и
пред.запись
по тел:

(495) 502-5044;
744-7581; 692-3684
www.europarik.ru

Об этом знаем только мы и вы!!!

от вязавших Оренбуржье
ЗНАМЕНИТЫЕ

Оренбургские пуховые ПЛАТКИ

**ПУХОВЫЕ
ПЛАТКИ (шали)**

(серые, темные;
квадрат стороной
110-160 см;
1200, 1500,
2100, 2800,
3400 руб.)

ПАУТИНКИ

(белые, серые,
темные;
квадрат стороной
120-160 см;
1000, 1300,
1600, 2000,
2500, 3200 руб.)

ПАЛАНТИНЫ

(белые, серые,
темные;
длина 130-170 см,
шир. 50-70 см;
570, 750,
1000, 1300,
1600 руб.)

**ПРЯЖА
фабричная**

(козий пух 100%,
белая, серая;
200 г - 270 руб.;
увеличивающаяся
скидка, начиная
с 3 мотков)

Высылаем бесплатный рекламный проспект.

**почтовые сборы
включены в цену**

наложенным
платежом

460052, г. Оренбург, "Оренбургский пуховый платок", а/я 2060(0)

Используя РД ОГРН 304564310700011. Реклама Сертифицирована

...мимикация кожи и корней волос
по всей голове;
- пористая структура позволяет дышать
вашей коже.

Широкий ассортимент зонтов перекос



Консультации и
пред.запись
по тел:
(495) 502-5044;
744-7581; 692-3684
www.vitovarik.ru

Об этом знаем только мы!!!

ОРЕЖБУРЖОЯ

ХОВЕ ПЛАТКИ

ПАЛАНТИНЫ

**ПРЯЖА
фабричная**

(белые, серые,
темные;
длина 130-170 см,
шир. 50-70 см;
570, 750,
1000, 1300,
1600 руб.)

(козий пух 100%,
белая, серая;
200 г - 270 руб.;
увеличивающаяся
скидка, начиная
с 3 мотков)

оспект.

**Почтовые сборы
включены в цену.**

ский пуховый платок", а/я 2060(0).

Сертифицировано
Исх. № 30456431070011 Реклама

А.Есипович, г. Пермь

банановый п

25 г сливочного масла ил
ергарина, 1 стакан сахар
йца, 0,5 стакана измель
ещих орехов, 300 г муки
екарского порошка, 0,5 ч
рицы, 0,5 стакана молок
ст.л. измельченного горь
шоколада, 2-3 банана, со
лимонов, 1 ст.л. коньяка
сливочное масло.

Глазурь: 100 г шоколада,
1 ч.л. коньяка, 1 ст.л. сли
масла.

Для украшения: 2 ст.л.
грецких оре

Выпечка

«ЛУЧШИЕ РЕЦЕПТЫ»



Банановый пирог



К.А.Есипович, г. Пермь

Банановый пирог

125 г сливочного масла или маргарина, 1 стакан сахара, 3 яйца, 0,5 стакана измельченных грецких орехов, 300 г муки, 1 ч.л. пекарского порошка, 0,5 ч.л. корицы, 0,5 стакана молока, 2 ст.л. измельченного горького шоколада, 2-3 банана, сок 2 лимонов, 1 ст.л. коньяка, сливочное масло.

Глазурь: 100 г шоколада, 1 ч.л. коньяка, 1 ст.л. сливочного масла.

Для украшения: 2 ст.л. измельченных грецких орехов.

Муку смешать с пекарским порошком. Взбить размягченное сливочное масло, добавить сахар, яйца, орехи, корицу. Полученную смесь соединить с мукой, влить молоко, замесить тесто. Бананы очистить, нарезать кружочками, побрызгать лимонным соком. Форму для теста смазать сливочным маслом, выложить треть теста, затем бананы, побрызгать их коньяком, сверху прикрыть оставшимся тестом.

Выпекать в предварительно нагретой до 180-200°С духовке 50-60 минут. Охладить. Шоколад растопить на водяной бане, добавить масло и коньяк. Полученной глазурью смазать остывший пирог. Украсить измельченными грецкими орехами.

«Соляночка» № 11, 2006 г



Торт «Швейцарский»

Ольга Кашаева, г. Лукоянов Нижегородской обл.

Торт «Швейцарский»

Тесто: 350 г муки, 250 г маргарина, щепотка соли, 200 г сахара, 1 яйцо.

Начинка: 300 г грецких орехов, 200 г сахара, 100 г сливок, 2 ст. ложки меда.

Соединить все компоненты теста (маргарин не растапливать), быстро холодными руками все перемешиваем, скатываем шар, заворачиваем в пленку и кладем на 1 час в холодильник.

На сковороде (без жира) на умеренном огне нагреть сахар до золотистого цвета, осторожно помешивая. Добавить к сахару рубленые орехи и жарить 3 минуты, помешивая. Постепенно влить сливки и мед. Массу довести до кипения, снять с огня и остудить.

Тесто делим на 2 части, 1 часть выкладываем на смазанную жиром форму и разминаем пальцами так, чтобы получилось дно с бортиками. Затем выкладываем начинку и сверху снова покрываем тестом. Из оставшегося теста можно вырезать звездочки, елочки, положить на торт. Сверху торт смазать смесью 1 желтка и 1 ст. ложки сливок. Выпекать 40 минут при температуре 40°C.

Д. Мещерина,
г. Липецк

Торт «Черный принц»

Тесто: 100 г маргарина,
1 банка сгущенного молока,
1 стакан муки, 2 яйца,
1 чайная ложка соды,
погашенной уксусом,
1-2 столовые ложки какао.

Крем: 500 г сметаны,
1 стакан сахара.

Для оформления:
100 г шоколада.

Маргарин растопить, влить банку сгущенного молока, размешать. Всыпать 1 стакан муки, 2 яйца, 1 чайную ложку соды, погашенной уксусом. Хорошо вымесить, разделить тесто на 3 части. В одну из них положить какао. Выпекать на сковороде отдельно каждый корж 15-20 минут. (Сковороду смазать маргарином. Чтобы корж не подгорел, можно сковороду также посыпать манной крупой.) Духовка должна быть хорошо разогрета.

Для крема: сметану смешать с сахаром и хорошо взбить (на миксере!). Чем гуще возьмете сметану, тем лучше. Все коржи укладываем друг на друга и все промазываем кремом. Бока торта тоже обмазываем кремом. Шоколад натереть на терке и обсыпать верх и бока торта. Поставить торт на ночь в холодильник.

«Скатерть-самобранка»
№ 23, 2003 г



Торт «Черный принц»

Любовь Тимофеева, г. Краснодар

Торт «Графские развалины»

3 белка, 1 стакан сахара.

Крем: 200-250 г сливочного масла, 1 банка сгущенного молока.

Начинка: чернослив или курага 100-150 г, орехи.

Испечь безе. Белки чуть посолить, хорошо взбить. Постепенно добавив сахар. Взбивать, пока не растворится сахар, а масса не загустеет. Чайной ложкой выкладывать белковую массу на противень, выстланный пергаментной бумагой. Выпекать сначала в горячей духовке минут 5-10, как безе поднимется, убавить огонь до среднего и печь до бежевого цвета.

Приготовить крем: взбить масло со сгущенным молоком. Приготовить начинку: чернослив или курагу замочить в кипятке на 1-2 часа, воду слить, порезать на средние кусочки.

Приготовленное безе сложить горкой, каждый слой промазывать кремом и пересыпать черносливом (курагой) и орехами.

Совет профессионала

Безе получится нежным, если для взбивания взять поровну сахара и сахарной пудры.

«Скатерть-самобранка» № 12, 2006 г

Торт «Настя»



Наталья Ковалева, г. Волгоград

Торт «Настя»

Для теста: 3 яйца, 1 стакан сахара, 1 стакан сметаны, 1 ч. ложка соды, уксус, 1,5 стакана муки, ванилин.

Для крема: 150 г масла, 1 банка сгущенного молока, 200 г чернослива, 1 стакан очищенных грецких орехов.

Для глазури: 2 ст. ложки сметаны, 2 ч. ложки какао, 3 ст. ложки сахара, 50 г сливочного масла.

Яйца взбивают с сахаром до образования пышной массы, вливают сметану, добавляют соду, погашенную уксусом, муку, щепотку ванилина. Все перемешивают и выпекают на противне корж в течение 40 минут.

Крем: масло взбивают со сгущенным молоком, чернослив заливают горячей водой на 1 час, потом мелко нарезают, орехи прокаливают на сковороде. Корж разрезают на 2 части, 1 часть смазывают кремом, другой накрывают и сверху покрывают глазурью.

Глазурь: сметану кипятят, добавляя какао, сахар, сливочное масло и кипятят до загустения.

«Скатерть-самобранка» № 26, 2003 г

● Для теста лучше взять меньшее количество муки – 1 стакан, тесто получится более легким. Если решите при приготовлении строго следовать рецептуре, нужно будет дать тарту пропитаться не менее 8 часов, иначе он будет слишком сухим.

● Чтобы получить гладкую поверхность при укладывании глазури на торт, надо опустить нож в горячую воду и быстро заглаживать глазурь.

● Глазурь для тортов можно покрасить в красный цвет соком из свеклы, в желтый – апельсиновым соком,

С.С.Кунаковская,
г.Краснодар

Песочный пирог по-эльзасски

Песочное тесто: 250 г муки,
125 г сливочного масла,
30 г растительного масла,
соль, вода для смачивания
рук.

Начинка: 0,5 кг яблок,
дольки.

Заливка: 100 г сливок,
100 г сахара, 2 яйца,
50 г муки.

Замесить быстро песоч-
ное тесто, затем мокрыми
руками хорошо его выме-
шать. Делать это надо быст-
ро, чем быстрее - тем лучше
получится тесто. Тесто долж-
но полежать под миской 8-12
часов. Затем тесто раскатать
и уложить в форму. Сделать
бортики, сверху уложить
ломтики яблок (до верха
формы). Залить смесью из
яиц, сливок, сахара и муки.
Выпекать в горячей духовке
30-40 минут.

«Соляночка» № 8, 2006 г



Любовь Волкова, ст.Терновка Воронежской обл.

Пирог «Борисо»

6 яиц, 1,5 стакана муки,
1,5 стакана сахара,
3 банана, 2 апельсина,
1 лимон, 100 г кураги,
100 г изюма, щепотка соды,
50 г сахарной пудры или
кокосовой стружки.

Яйца взбить с сахаром и содой, добавить муку, хорошо пе-
ремешать. Фрукты очистить от кожуры, бананы растереть в
пюре, 1 апельсин и лимон нарезать кубиками, все это доба-
вить в тесто и хорошо перемешать. В форму, смазанную мас-
лом, выложить половину теста, сверху насыпать курагу, изюм
и апельсиновые дольки, прикрыть оставшимся тестом. Выпе-
кать пирог в духовке 30-35 минут. Пирог посыпать сахарной
пудрой или кокосовой стружкой.

«Скатерть-самобранка» № 11 2006 г



Г. Мочалова, п. Ново-Талицы Ивановской обл.

Кексики с мармеладом

1,5 стакана муки, 1 стакан сахара, 6 яиц, 150 г мармелада.

Желтки растереть с сахаром, добавить муку и порезанный кубиками мармелад. Белки взбить, соединить с остальным тестом. Выпекать в формочках при 180-200°.

«Скатерть-самобранка» № 23, 2003 г.

О.В. Приходькина, г. Уяр Красноярского края

Торт с фруктами, желе и творогом

2 стакана сахара, 3 яйца, 1 стакан муки, 2 пачки творога, 100 г сливочного масла, 2 ст. л. желатина, орехи, фрукты из компота.

Торт трехслойный. Готовим основание - бисквит. 1 стакан сахара взбить до бела с яйцами и добавить муку. Выпекать 20 минут.

Второй слой - творожный: творог и стакан сахара растереть со сливочным маслом. Залить теплой водой желатин, размешать, поставить на огонь, но до кипения не доводить, остудить и влить в творог. Если есть орехи, добавьте в творог. Готовую массу вылить на остывший бисквит.

Сверху украсить торт фруктами из компота и залить желе (лучше красного цвета).

«Соляночка» № 12, 2006 г.



Печенье «Рогалики»

Елена Гончарова, г. Липецк

Печенье «Рогалики»

Тесто: 500 г творога,
300 г маргарина, 0,5 банки
майонеза, 4 стакана
просеянной муки, 1 ч.л.
сода, гашенной в 1 ст.л.
уксуса.

Замесить эластичное тесто, скатать его в шар. Шар разделить на 4 части и каждую часть вновь скатать в шар. Шарики положить на тарелку, накрыть целлофановым пакетом и положить в холодильник, лучше на час. Потом по очереди раскатать каждый из шариков в лепешку толщиной 0,5 см. Разделить лепешку на сектора - получились треугольники. На широкую часть каждого треугольника положить начинку (кусочек яблока, варенье, орешек, изюм, мармелад и т.д., кому что нравится). Сворачивать от широкого конца к центру. Точно так же поступить с остальным тестом. Сверху каждый рогалик обсыпать сахаром. Положить на смазанный противень и выпекать в разогретой духовке до золотистого цвета.

Это печенье я пеку и с вареньем, и с корицей, а с яблоками рогалики получаются просто изумительные. Только перед тем, как завернуть рогалик с яблоком, каждую дольку яблока посыпать сахаром.

«Скатерть-самобранка» № 25, 2005 г.

Творожные розочки



О.С.Герасюк,
г. Чулымы
Новосибирской обл.

Творожные розочки

200 г творога, 200 г
сливочного масла,
2 стакана муки, 2 яйца,
1 ч.л. соды, 0,5 стакана
сахара.

Растереть творог с мас-
лом и добавить 2 желтка,
соду, муку. Вымесить тесто,
поделить его на 5 колобков и
убрать на полчаса в моро-
зильник. Взбить 2 белка с са-
харом до густой пены. Раска-
тать каждый колобок в пласт
толщиной 0,3-0,5 см. Сма-
зать пласт взбитым безе и
свернуть рулет, разрезать его
на кусочки толщиной 2-3 см.
Выложить их на смазанный
маслом противень, выпекать
до розового цвета. При вы-
печке изделия увеличивают-
ся и становятся похожими на
нежные цветы.

«Соляночка» № 12, 2006 г.

Совет профессионала

● Если вы добавляете
в тесто изюм, то после того
как его вымоете,
тщательно просушите,
иначе при выпечке вокруг
него образуются пустоты.

М.Романова, г. Самара

Печенье «Подковки счастья»

Мука - 220 г, изюм - 200 г,
урюк - 200 г, яйца - 8 шт.,
корица - 3 г, какао - 150 г,
сахар - 350 г.

Изюм и урюк промыть, дать стечь воде, пропустить через
мясорубку. Яйца взбить с сахаром и какао, осторожно пере-
мешать, добавить изюм, урюк, корицу, муку, все тщательно
смешать. Готовое тесто выложить в кондитерский мешок с
гладкой трубкой, выдавить печенье в виде подковок на лист,
слегка смазанный жиром, выпечь при температуре 180-
200°C.

«Скатерть-самобранка» № 23, 2003 г.



Юлия Релина, г. Новосибирск

Рыбный пирог «Азарт»

Тесто: 100 г размягченного маргарина, 1/3 стакана свежего молока, 2 ст.л. сметаны (загасить 1 ч.л. соды без горки), 1,5 стакана муки.

Начинка: 4 луковицы, 1 банка рыбных консервов (лучше сайры).

Заливка: 2 яйца, 2 ст.ложки сметаны, 1 ст.ложка муки.

Тесто замесить и выложить на сковороду, сделав бортики. Приготовить начинку: лук спассеровать на сливочном масле, консервы размять; положить на тесто слой лука, слой сайры, слой лука и залить сверху заливкой.

Пирог ставить в ненагретую духовку. Выпекать до золотистой корочки.

«Скатерть-самобранка» № 10, 2006 г.

● Лук для начинки можно пассеровать на масле от консервов.

● Когда пирог будет готов, не разрезайте его сразу, дайте отстояться под полотенцем полчаса.

● В тесто, замешанное на маргарине, не следует добавлять соль.

● Чем больше в тесте жира и меньше жидкости, тем более рассыпчатым получается изделие.

Е.Н.Клевцова, г.Челябинск

Новришник и чаю

1 стакан крепкого чая (остывшего), 1 стакан сахара, 1 яйцо, 1/3 пакетика разрыхлителя или 1/2 ч.л. соды, 1 ст.л. подсолнечного масла, 2 ст.л. любого варенья, кроме черной смородины и без косточек, 1,5 стакана муки.

Растереть яйцо и сахар, варенье, добавить подсолнечное масло, соду или разрыхлитель. Влить половину чая, тщательно вымесить, добавить муку, опять вымесить, влить оставшийся чай. Тесто должно быть, как густая сметана. Вылить на сковороду, смазанную маслом. Выпекать на среднем жару около 30 минут.

«Соляночка» № 2, 2004 г.

Луковый французский пирог



Светлана Зырянова,
г. Барнаул
Алтайского края

ЛУКОВЫЙ ФРАНЦУЗСКИЙ ПИРОГ

Тесто: 1 стакан муки
с горкой, 50 г сливочного
масла, 3 ст.л. густой
сметаны.

Начинка: 0,5 кг репчатого
лука, 150 г сыра, 3 яйца,
3 ст.л. сметаны, соль,
перец.

Приготовить тесто, сме-
шав все его компоненты.
Форму натереть маслом,
разложить тесто, загнув края
бортиками, поставить на
полчаса в холодильник.

Лук нарезать полукольца-
ми и спассеровать до про-
зрачности, охладить и тоже
поставить в холодильник.
Взбить яйца, добавить смета-
ну, соль, перец, еще раз
взбить.

На охлажденную лепешку
выложить лук, залить взби-
той смесью и посыпать тер-
тым сыром. Выпекать в духов-
ке при температуре 180-
200°C около получаса.

«Скатерть-самобранка»
№ 12, 2006 г.

Е. Генералова, ст. Вознесенская Краснодарского края

Творожный рулет

На 4 рулета: 500 г творога,
250 г маргарина или
сливочного масла, 1/2 ч.л.
сода (растворить в 2 ст.л.
кефира), 1-1,5 стакана
муки, соль.

Начинка: густое варенье или
мармелад по вкусу.

Творог растереть с размягченным маргарином, прибавить
остальные компоненты, замесить крутое тесто, придать ему
форму шара, поставить в холодильник на 40 минут. Затем
разрезать его на 4 части, каждую часть раскатать отдельно,
сверху положить начинку. Закатать рулеты, разложить на сма-
занные противни, испечь и посыпать сахарной пудрой.

«Солнышко» № 26 2004 г.

чебуреки «По-каспийски»



Лина Ляндау, Н.Новгород

Чебуреки «По-каспийски»

Для теста: 2 стакана муки, 0,5 стакана воды, соль.

Для фарша: 500 г рыбного филе, 2-3 луковицы, соль, перец по вкусу.

Филе любой морской рыбы вместе с луком пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, добавить для сочности немного воды (кипяченой), все перемешать.

Из муки, воды и соли замесить тесто, разделить его на кусочки (40 г) и раскатать их на тонкие кружки. На середину каждого положить рыбный фарш, сложить и защипнуть в виде полумесяца. Жарить в большом количестве растительного масла.

«Волшебный горшочек» № 3, 2006 г

Светлана Суханова, г. Оренбург

Печенье медовое

2 стакана муки, 100 г сахара, 50 г сливочного масла, 100 г сметаны, 1 яйцо, 1 ч. ложка меда, по 1/4 ч. ложки смеси сахара с корицей.

Сахар растереть с яйцом, добавить размягченное масло, сметану и мед. Муку смешать с содой и солью и постепенно добавлять в остальную массу. Сформовать мелкие печенья и сверху посыпать сахаром с корицей. Выпекать 12-15 минут.

«Волшебный горшочек» № 26, 2003 г

Пирожки закусочные



Любовь Максимкина, г.Рязань

Пирожки закусочные

0,5 кг рыбного или мясного фарша, 1-2 луковицы, душистый перец, 2 вафельных коржа, 2-3 яйца, соль, масло для обжарки.

Фарш смешать с мелко порезанным луком, перцем, добавить чуть воды, чтобы было посочнее. На одном вафельном корже разложить равномерно фарш, вторым накрыть. Дать 3 минуты постоять и нарезать квадратиками примерно 5 x 5 см, обмакнуть во взбитые подсоленные яйца и обжарить на масле.

«Скатерть-самобранка» № 12, 2006 г.

М.Л.Толинко, Н.Новгород

Шоколадные тортики в сливочном соусе

Тесто: 120 г сахара, 100 г сливочного масла, 50 г муки, 1 плитка темного шоколада, 3 желтка, 2 яйца.

Соус: 1 стакан молока, 1 стакан сливок, 1 плитка белого шоколада.

Приготовить тесто. Для этого взбить сливочное масло и яйца с желтками, затем добавить сахар и муку.

Растопить шоколад на водяной бане и, постоянно помешивая, влить в тесто. Формочки смазать сливочным маслом и влить в них тесто.

Пока тортики выпекаются, сделать соус. Молоко довести до кипения, добавить сливки и шоколад (растопленный на водяной бане). Довести до готовности, помешивая (примерно 3-7 минут). Вынуть тортики из формочек и полить сливочным соусом.

«Соляночка» № 11, 2006 г.

Давайте честно поговорим о похудении

Задачу, как не набрать лишний вес, решали врачи много веков назад. И решали при помощи травяных чаев. Некоторые рецепты лекарей тех времен дошли до наших дней.

Давайте поговорим честно о похудении. Ведь существуют тысячи различных средств, и многие из них действительно помогают сбросить лишние килограммы. Но не менее важная задача - удержать достигнутый вес. Во время «удержательного периода», который обычно длится 2-3 месяца, самое сложное справиться с чувством голода, и это далеко не всем под силу. И тут на помощь приходит сбор из лекарственных растений «Неполнита-фито». Во-первых, он помогает справиться с чувством голода, во-вторых, он помогает выведению из организма жирных кислот и холестерина, при этом происходит очищение крови, печени, почек, нормализуется деятельность желудочно-кишечного тракта. В-третьих, «Неполнита-фито» не является лекарством, поэтому исключаются передозировка и отравление. «Неполнита-фито» —

источник природных флавоноидов, дубильных веществ, эфирных масел, сапонинов, сеннозидов. Именно эти вещества способствуют снижению аппетита и выведению из организма жирных кислот и холестерина. Сбор «Неполнита-фито» действительно хорош. В нем нашли удивительное сочетание, казалось бы, несочетаемые травы. «Неполнита-фито» приготовлен по строго выдержанной новейшей технологии высушивания и помола трав, для удобства применения расфасован в одноразовые фильтр-пакеты и абсолютно безвреден для всех. При его применении нет побочных эффектов, и состоит он из экологически чистых компонентов.

Пейте чай «Неполнита-фито», и вы не только не наберете лишний вес, но и приобретете свежесть и бодрость.

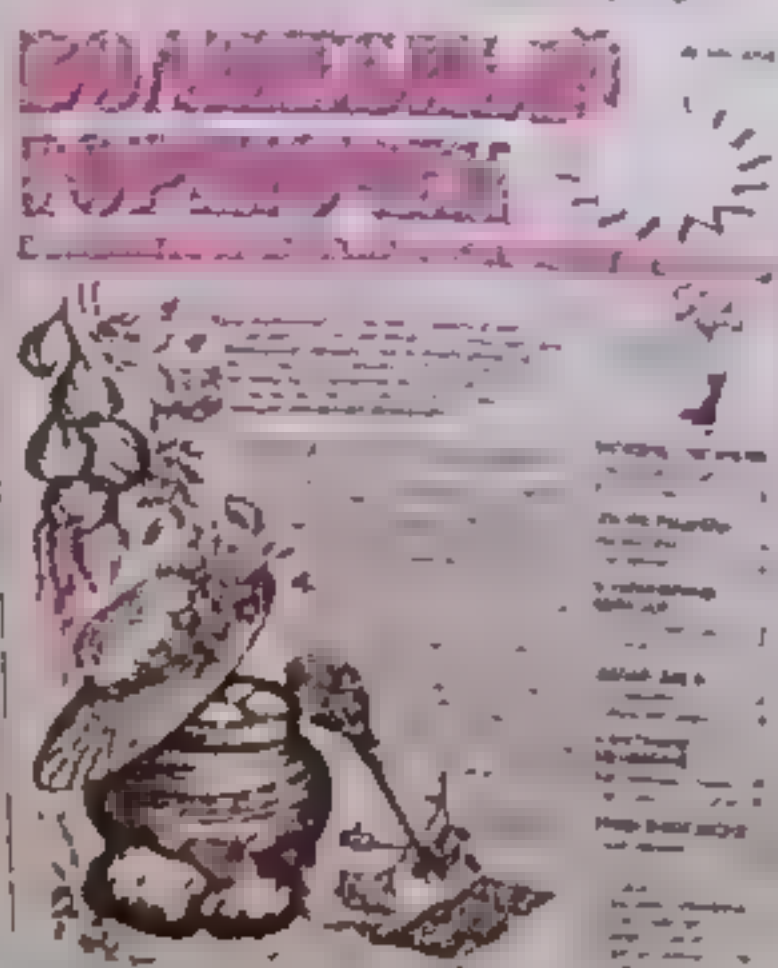
Будьте всегда здоровы и счастливы.

Самый удобный и дешевый способ покупки — это наложенный платеж по почте. Стоимость одной пачки **155 рублей +7%** почтовые расходы. Оплата при получении на почте.

Заказывайте «Неполнита-фито» по тел. в г. Орле: **(4862) 76-29-72, 43-90-02** с 9.00 до 18.00 по московскому времени, кроме воскресенья; или по адресу: **302028, г. Орел, а/я 75,** или по e-mail: **akademia@orel.ru.**

Доставка по Санкт-Петербургу: тел. **(812) 716-40-24.** Бесплатная доставка по Москве: **(495) 755-93-95** (круглосуточно), тел. аптек: **(495) 692-03-01, 623-77-58, 631-03-82, 678-80-17.**

В заявке укажите разборчиво: индекс, адрес, Ф.И.О., количество пачек и название чая. Рекомендуемый курс от 4 до 8 пачек. Минимальный заказ 3 пачки. Наш сайт **www.info-med.ru**
ИП Казакова О.Б. ОГРН 30457521100070. Перед использованием ознакомьтесь с инструкцией.



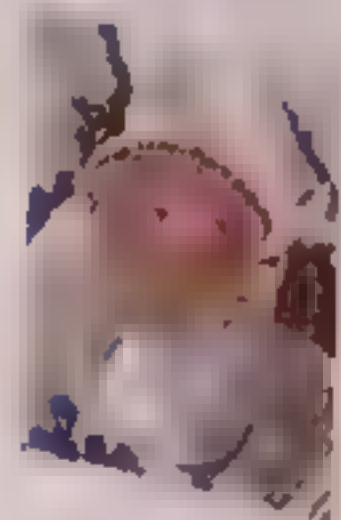
ВОЛШЕБНЫЙ ГОРШОЧЕК

Кулинарная газета для тех, кто живет от зарплаты до зарплаты.

- Самые простые рецепты из самых доступных продуктов при самых скромных доходах.
- Сложные ситуации на кухне и как с ними справиться.
- Секреты экономной кухни.

Выходит один раз в 2 недели, объем 16 страниц, формат А4

ПРЕССА РОССИИ
24764
ПОЧТА РОССИИ
12269
РОСПЕЧАТЬ
19441



Груши со сливками и орехами



Совет профессионала

● Чтобы разрезанные груши не потемнели, натрите их кусочком лимона или быстро опустите в миску с водой и 2 ст.л. лимонного сока.

● Варить груши следует осторожно, вода должна слабо кипеть, иначе плод потеряет форму.

Вера Петренко, г. Краснодар

Груши со сливками и орехами

4 груши, 100 г сливок или сметаны, 1 ст.ложка сахарной пудры, 5-6 грецких орехов.

Груши очистить от кожицы и семян, разрезать на половинки, отварить в небольшом количестве воды, добавив сахар и лимонную кислоту.

Густые сливки или сметану взбить с сахарной пудрой, добавив половину орехов. Охлажденные груши положить на тарелку, залить взбитыми сливками, сверху посыпать оставшимися орехами.

«Скатерть-самобранка» № 19, 2003 г.



Десерт «Фруктово-сливочная фантазия»

Любовь Юрьева, д. Думаново Тверской обл.

Десерт «Фруктово-сливочная фантазия»

2 яблока, 2 груши, 2 банана,
2 апельсина, 50 г белого
изюма, 50 г темного изюма,
орехи, 50-60 г, любые,
сливочное мороженое -
400 г, любой сироп.

Яблоки, груши, очищенные бананы и апельсин нарезаем мелкими кусочками, изюм промываем и подсушиваем на салфетке. Все тщательно перемешиваем в глубокой салатнице. Затем раскладываем по креманкам полученную смесь из фруктов. Сверху кладем сливочное мороженое, посылаем измельченными орехами и поливаем сиропом. Вот и все, десерт готов!

«Скатерть-цветы»

Светлана Суханова, г. Оренбург

Апельсиновые корзиночки

6 апельсинов, 200 г сахара,
5 белков, 2 ст.л. крахмала,
сахарная пудра.

Из сахара и 2 ст. ложек воды приготовить сахарный сироп. Апельсины разрезать на половинки, вынуть из них мякоть и сварить ее в сахарном сиропе, пока не станет прозрачной. Белки взбить со щепоткой сахара, добавить апельсиновую мякоть и крахмал. Взбить все вместе и полученную массу разлить в половинки апельсинов. Разложить их на противне, покрыть лощеной бумагой. Запекать 15 минут. Остудить, посыпать суфле сахарной пудрой.

«Скатерть-цветы»

Шоколадный мусс

М.В.Красовская,
г. Рязань

Шоколадный мусс

100 г шоколада, 4 яйца,
веточка мяты.

Шоколад разломать на кусочки и растопить на водяной бане на медленном огне, постоянно помешивая. Растопленную массу снять, перелить в большую чашу и остудить.

4 белка взбить в крепкую пену. Желтки растереть и вмешать в шоколад очень осторожно. Добавить взбитые белки и перемешать аккуратно, поворачивая чашу по направлению к себе.

Готовую массу вылить в форму и убрать в холодильник на 4 часа. Верх готового мусса должен быть с пузырьками, консистенция однородная.

Подать на блюде, вынув из формы и украсив веточкой мяты.

«Соляночка» № 10, 2006 г

● Чтобы застывший мусс легче отделился от стенок формы, в которой его готовили, перед подачей на стол ее на несколько секунд опускают в горячую воду.

Е.А.Бутарева, г. Новосибирск

Шоколадный мусс с коньяком

150 мл сливок средней жирности, 150 г нежирного творога, 150-300 г шоколада, 1 ст.ложка коньяка (или любого другого алкоголя).

100 г шоколада растопить на водяной бане, добавить коньяк, перемешать. Творог протереть, охладить, взбить миксером, добавить охлажденные сливки, затем перемешать со слегка охлажденной шоколадной массой. Мусс разложить по креманкам, поставить на 1 час в холодильник. Оставшийся шоколад можно разломать и положить сверху мусса.

«Соляночка» № 8, 2006 г

Мороженое



Л.И.Волкова, ст. Терновка Воронежской обл.

Мороженое

2 стакана густых сливок,
1 стакан сахара, 5 яиц
(белки), 1 ст. ложка какао,
ванилин, сироп, варенье.

Тщательно все перемешать и взбивать 5-7 минут. Поставить в холодильник до полного застывания массы.

«Щедрый стол» № 9, 2005 г

Совет профессионала

● Чтобы творожный десерт получился воздушным, творог несколько раз пропускают через мясорубку.

Светлана Чалдаева, г. Саранск, Мордовия

Десерт «Нежность»

1 кг творога, 2 ст. сахарной пудры, 300 г сливочного масла, 1 ст. любых орехов, 300 г печенья, какао, кокосовая стружка.

Творог смешать с сахарной пудрой и маслом. Полученную кремовую массу поделить на 6 равных частей. В 1/6 часть добавить орехи, в 2/6 части добавить молотое печенье, в 3/6 части добавить какао. Теперь из части с орехами слепить «ядрышки», завернуть их в лепешки из массы с печеньем, а теперь все - в массу с какао. Получились 3-слойные шарики, которые можно обвалить в кокосовой стружке. Десерт поставить в холодильник на 2-3 часа.

«Щедрый стол» № 5, 2005 г

Малиновый коктейль



Виктор Крылов, г. Сосновый Бор
Ленинградской обл.

Малиновый коктейль

30 г малинового сиропа,
100 г мороженого, 150 г молока.

Молоко и другие составляющие части коктейля нужно предварительно охладить. Затем в высоком сосуде все перемешать и взбить миксером.

«Скатерть-самобранка» № 6, 2003 г.

Галина Поцелуева, г. Кемерово.

Коктейль из арбуза

1 кг арбуза, 1 л минеральной воды,
4 ст. ложки меда, орехи.

Мякоть арбуза нарезать кусочками, опустить в бокалы для коктейля, залить медом, посыпать рублеными орехами и выдержать в холодильнике.

При подаче наполнить бокалы хорошо охлажденной минеральной водой или газированной.

«Скатерть-самобранка» № 20, 2005 г.

Антон Бредихин, г. Тосно

Персиковый коктейль

70 мл молока, 30 г 10%-ных сливок,
50 г консервированных персиков, 10 г сахара.

Персики протереть через сито. В полученную массу добавить охлажденные сливки, молоко и сахар. Размешать и немного взбить. Когда будете подавать коктейль, обязательно добавьте кусочек льда.

«Скатерть-самобранка» № 5, 2004 г.

Тамара Калиманова, с. Новоселки
Вачского р-на Нижегородской обл.

Апельсиновый коктейль

1 апельсин, 1 чайная ложка сахара или меда, 1
желток, 0,5 стакана яблочного сока, 1 ст. ложка
толченых орехов.

Выжать сок из апельсина, налить в миксер, добавить сахар или мед, желток, яблочный сок, взбить. Налить в стакан, всыпать толченые орехи.

«Скатерть-самобранка» № 2, 2004 г.



Персиковый коктейль

Галина Ганова, с. Майма, Алтай

Напиток «Красная шапочка»

1 кг моркови,
5 ст.л. клюквенного сока,
0,5 лимона, 2 ст.л. сахара,
1,5 л кипяченой воды.

Вымытую морковь обдать кипятком, очистить, натереть на мелкой терке, залить холодной кипяченой водой и оставить на 2 часа, периодически помешивая. После этого отжать жидкость через марлю и добавить в нее лимонный и клюквенный сок и сахар. Подать охлажденным.

Этот напиток очень хорош для детского праздника.

Скатерть-самобранка № 5, 2003 г.

Если повышено артериальное давление

Секреты старых знахарей

Во все времена жили люди, лечившие болезни, которые считались неизлечимыми. О них ходили легенды. Глубоко зная медицину, фармакологию и обладая сильнейшей интуицией, они создавали уникальные рецепты, используя только натуральные природные компоненты: травы, листья, корни, ягоды и многое другое.

Так, с повышенным артериальным давлением справлялись одним из двух способов: 1) делали кровопускание; 2) давали выпить настой из лекарственных трав. И по сей день это прекрасные способы снизить артериальное давление. Конечно же, кровопускание делают редко, так как это врачебные манипуляции, а вот применение специальных сборов - это не сложно и эффективно.

К сожалению, не все рецепты дожили до наших дней. Одним из эффективных рецептов чая из лекарственных растений для снижения артериального давления, дошедших до наших дней, является «Норма-давление». Используя современные технологии выращивания, переработки и фасовки лекарственного сырья, ученые не только сохранили эффективность сбора из трав, но и усилили его. Сохранили и старое название сбора «Норма-давление». Лекарственные травы, входящие в его состав, на физическом уровне снижают давление, а затем поддерживают его в норме. «Норма-давление» очень полезен для почек,

сосудов, сердца, кишечника, мочевого пузыря, суставов, нервной системы. Это не удивительно, ведь в его состав входят лекарственные травы, являющиеся источником флавоноидов и арбутинов. Флавоноиды - группа антиоксидантов, оказывающих спазмолитическое, противовоспалительное, антиаллергическое и антивирусное действие, обладают Р-витаминной активностью, снижают хрупкость кровеносных сосудов, принимают участие в заживлении ран слизистой желудочно-кишечного тракта, обладают желчегонным и мягким успокаивающим эффектом, повышают жизнеспособность организма. Арбутин - мягкое антисептическое и мочегонное действие.

Поэтому при применении «Норма-давления» не только снижается артериальное давление, но восстанавливается сон, проходит чувство тревоги (у кого оно было), у полных людей снижается вес, улучшается состояние кожи. Практически у всех людей, употребляющих «Норма-давление», снижается чувствительность к переменам погоды и магнитным бурям, т.е. они стали меньше метеозависимы. Чай «Норма-давление» очень хорошо переносится, так как обладает мягким действием на организм, давление снижает не резко, а плавно. Прошло меньше года, как стали выпускать чай из лекарственных трав «Норма-давление», но он уже помог десяткам тысяч людей восстановить здоровье и вернуть радость жизни.

Заказать чай оздоровительный для лиц с повышенным артериальным давлением «Норма-давление» можно по почте, наш адрес: 302028, г. Орел, а/я 75, или по телефонам: (4862) 76-29-72, 43-90-02 с 9.00 до 18.00 по московскому времени; или по e-mail: akademia@orel.ru. В заявке укажите разборчиво: индекс, адрес, Ф.И.О., количество пачек и название чая. Рекомендуемый курс от 4 до 8 пачек. Стоимость одной пачки 155 руб. + 7% почтовые расходы. Оплата при получении на почте. Минимальный заказ 3 пачки. Наш сайт www.info-med.ru
Представительство в Казахстане: тел. Алматы (3272) 68-69-86, Шимкент: (3252) 56-93-63.

ИП Казакова О.Б. ОГРН 304575211400070. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией.

...и, они
...пты, ис-
...природные
...я, коренья,

...альным давле-
...двух способов:

2) давали выпить
рав. И по сей день
низить артериаль-
е, кровоупускание
это врачебные ма-
нение специальных

и эффективно.
все рецепты дожили
им из эффективных
карственных растений,
риального давления,
их дней, является "Нор-
используя современные
живания, переработки и
венного сырья, ученые не
и эффективность сбора из
ли его. Сохранили и старое
а "Норма-давление". Ле-
равы, входящие в его состав,
м уровне снижают давление,
ерживают его в норме. "Нор-
е" очень полезен для почек,

...ать чай оздоровительный для лиц с повышенным артериальным давле-
...орма-давление" можно по почте, наш адрес: 302028, г. Орел, а/я 75, или
...ронам: (4862) 76-29-72, 43-90-02 с 9.00 до 18.00 по московскому време-
...по e-mail: akademia@ogel.ru. В заявке укажите разборчиво: индекс, адрес,
...количество пачек и название чая. Рекомендуемый курс от 4 до 8 пачек.
...ость одной пачки 155 руб. + 7% почтовые расходы. Оплата при получении на
...почте. Минимальный заказ 3 пачки. Наш сайт www.info-med.ru
...едствительство в Казахстане: тел. Алматы (3272) 68-69-86, Шимкент: (3252) 56-93-63.

ИП Казакова О.Б. ОГРН 304575211400070. Перед применением ознакомьтесь с инструкцией.

...ником флавоноидов и арбутинов. Флавоно-
иды - группа антиоксидантов, оказывающих
спазмолитическое, противовоспалитель-
ное, антиаллергическое и противовирусное
действие, обладают Р-витаминной актив-
ностью, снижают хрупкость кровеносных
сосудов, принимают участие в заживле-
нии ран слизистой желудочно-кишечного
тракта, обладают желчегонным и мягким
успокаивающим эффектом, повышают жиз-
неспособность организма. Арбутин - мягкое
антисептическое и мочегонное действие.

Поэтому при применении **"Норма-дав-
ления"** не только снижается артериальное
давление, но восстанавливается сон, про-
ходит чувство тревоги (у кого оно было), у
полных людей снижается вес, улучшается
состояние кожи. Практически у всех людей,
употребляющих **"Норма-давление"**, сни-
жается чувствительность к переменам пого-
ды и магнитным бурям, т.е. они стали меньше
метеозависимы. Чай **"Норма-давление"**, сни-
жает не резко, а плавно. Прошло меньше
года, как стали выпускать чай из лекарствен-
ных трав **"Норма-давление"**, но он уже
помог десяткам тысяч людей восстановить
здоровье и вернуть радость жизни.

Рег. удостоверение № Т7.99.11.937.Б.000348.08.03 Реклама.

У тебя идеальная фигура, ты красива,
у тебя нежная и гладкая кожа,
от противоположного пола нет отбоя,
постоянные комплименты -
все это о вас, а поможет

вам этого достичь

пояс Sauna Belt
(Сауна Белт).

Пояс Сауна Белт - верни свой вес в норму

Его по праву
можно назвать мечтой
большой части прекрасной
половины нашего общества,
желающей сбросить лишние
килограммы. И не только. Быть
всегда в хорошей форме, великолепно
выглядеть - мечта любого
уважающего себя человека. По
статистике, красота женского тела
во время разговоров у мужчин
всегда стоит на первом месте.

Sauna Belt - это то, что нужно
вашему телу, и поклонники
будут лежать у ваших ног.

Почему же Сауна Белт работает так
эффективно и быстро? Потому что он застав-
ляет вас потеть. Потейте, потейте, потейте и
избавляйтесь от лишних килограммов. Потейте и
удаляйте лишние сантиметры. Потейте и прощай-
тесь со свободной одеждой. Вы избавитесь от жира и
токсинов там, где это необходимо, в проблемных местах вашего тела - областях брюшного
пресса и талии. Вы просто надеваете его - он подходит на любой размер, включаете в розет-
ку 220 В, поворачиваете терморегулятор до того теплового уровня, при котором вы чувствуете
себя комфортно и расслабляетесь. Диапазон рабочей температуры 34-75°C. Если вы
повернете регулятор до упора, то получите эффект сауны в опреде-
ленной области тела, уничтожая жир и токсины и постоянно умень-
шая ваши размеры без всяких усилий. Сауна Белт автоматически
отключится через 50 минут. Сауна Белт позволяет вам
изменить объемы живота, талии, боков, ягодиц и бедер,
просто надевая пояс на необходимые участки, в любом
месте и в любое время. Тепло сауны открывает поры на
вашем теле и растворяет жиры и токсины, а пот выводит
их наружу. Когда вы потеете, ваша кожа становится
более гладкой и эластичной, а не сухой и грубой.

Купите и вы всегда будете выглядеть привлека-
тельно, мужчины не смогут оторвать от вас своих
взглядов, ваши подруги придут к вам за советом,
ваши недруги будут вам завидовать, а ваши поклонни-
ки не смогут сдержать слов восхищения.

Закажите у нас Сауна Белт и в подарок вы получите
сантиметр для измерения объема талии.

**НЕТ ЛИШНИМ
САНТИМЕТРАМ!**

Sauna Belt



Заказать пояс-сауну по цене 1498 руб. можно по
адресу: 302961, г. Орел, МСЦ а/я 12 (ГМ), отдел
"Товары почтой"; по многоканальным телефонам:
8 (486 2) 36-90-35, 49-50-77;

на сайте: www.zasaz.ru. Для жителей Украины -
(057) 755-27-76. Цена включает доставку, упаковку, страховку
(за исключением почтового сбора).

ГЛАВНОЕ, никакого обмана.

**Не оплачиваете продукцию сегодня,
оплатите ее при получении на почте.**

Мы гарантируем вам качество и гарантийное обслуживание поставляемой продукции в соответствии с Законом РФ "О защите
прав потребителей". 302025, г. Орел, Московский ш., 137, ООО "Торис-Тек". ОГРН 1055742019816.
Пояс Сауна Белт является прибором бытового назначения. Сертификат соответствия № РОСС RU ME 04. B07341.

ВЬЮЩАЯСЯ КЛУБНИКА!

- вьется, как виноградная лоза
- плодоносит от июня до октября
- многолетний сорт
- можно высаживать, как на огороде, так и на балконе

5 Сажени
10 Сажени

КЛУБНИКА «ГИГАНТА»

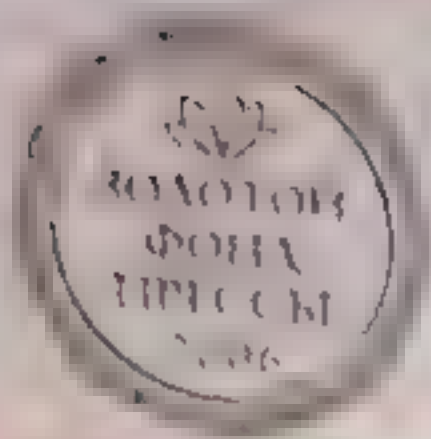
- ягоды величиной, как небольшое яблоко, весом 50-60 г
- плодоносит в июне и июле
- сроки высадки — август-сентябрь

Заказы принимаем сейчас, саженцы высылаем непосредственно перед сроком посадки. К саженцам прибавляется детальная инструкция посадки. Для того, чтобы получить саженцы, нужно разборчиво заполнить купон и отправить его по адресу: Россия «ДИС», а/я 144, г. Белгород, 308000, или заказать телефоном: (095) 5-444-88-9 (Москва) или 8-820-38-01-000-1 (Белорусь); Вы получите посылку с саженцами в специальной упаковке в своем почтовом отделении наложенным платежом. Стоимость доставки — 5% от стоимости заказа. Оплата при получении на почте. www.domicad.com

Артикул	Название товара	Цена	К-во
101	ВЬЮЩАЯСЯ КЛУБНИКА КЛУБНИКА «ГИГАНТА»		
102			
почтовый индекс			
область		телефон	
улица		район	город
Ф.И.О.		дом	кв.

000 "Дом и сад", г. Белгород, Соборная площадь, 3. ОГРН 1043107029943. Реклама.

LRO 21



СКАТЕРТЬ-САМОБРАНКА

**ПОДЪЕМ
ПОДЪИСК**



ПРЕССА РОССИИ
15499
ПОЧТА РОССИИ
16550
РОСПЕЧАТЬ
26151

СКАТЕРТЬ-САМОБРАНКА

«Вкусно, просто, быстро, дешево!»
Все блюда опробованы и одобрены читателями.

Кулинарные решения на каждый день.

● Фирменные рецепты наших читателей.

● Продукты – доступные, приготовление – легкое, результат – отличный.

Выходит 1 раз в 2 недели, объем 16 страниц, формат А4

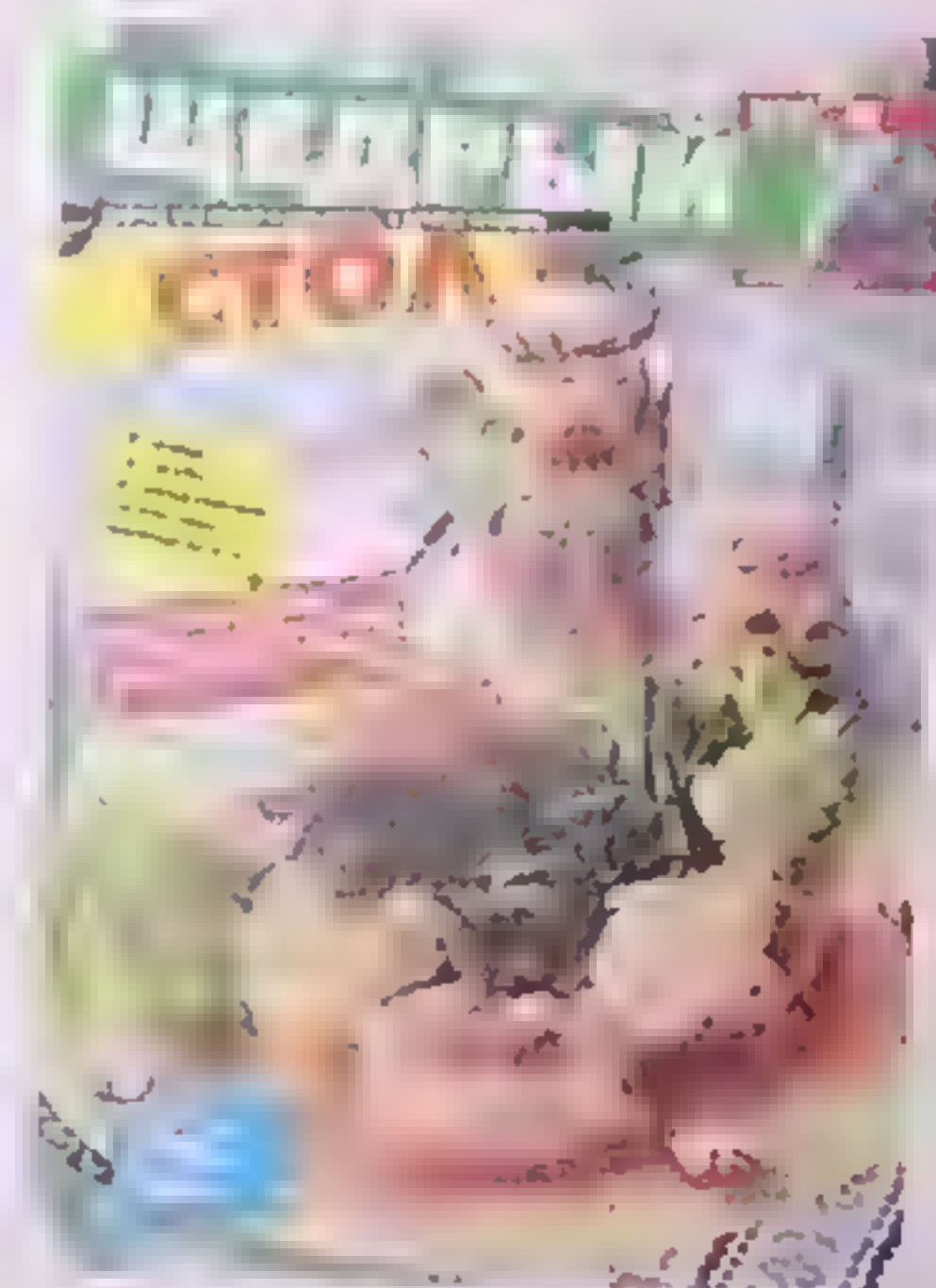
ЩЕДРЫЙ СТОЛ

Газета для тех, кто любит сам вкусно поесть и других угостить.

Поможет превратить любое застолье в праздник

- Рецепты оригинальных блюд и праздничных напитков.
- Украшение стола и дома.
- Изысканная выпечка и десерты.
- Гороскоп для гурманов.

Выходит один раз в 3 недели, объем 20 страниц, формат А4



ПРЕССА РОССИИ
10083
ПОЧТА РОССИИ
16553
РОСПЕЧАТЬ
26152



СОЛЯНОЧКА



ПРЕССА РОССИИ
39888
ПОЧТА РОССИИ
16549
РОСПЕЧАТЬ
26149

СОЛЯНОЧКА

Для тех, кто любит изысканные блюда не только кушать, но и их готовить. А также для тех, кто хочет этому научиться. Готовьте сытно, просто и со вкусом!

- Прекрасные закуски, первые и вторые блюда, десерты, напитки.
- Рецепты от шеф-поваров лучших кафе и ресторанов.
- Любимые блюда звезд эстрады и кино.
- Кухня народов мира.

Выходит один раз в 2 недели, объем 28 страниц, формат А4



4 60707 43904 4

Рецепты на бис

ЛУЧШИЕ
ЗАГОТОВКИ
НА ЗИМУ

№

2



и другие
замечательные блюда
от читателей газеты

ЦЕНТР
САМОБРАНКА

Капли «ОВЕСОЛ®»

— генеральная чистка печени!



Предлагаем оставить в прошлом все, что мешало жить, и по-настоящему заняться оздоровлением организма, а значит, очищением печени с помощью капель «Овесол».

Еще великий академик Вернадский писал: «Ни один вид не может существовать в созданных им отходах». И все признаки апатии, аллергий, бронхиальной астмы, нейродермитов и даже ожирения, есть не что иное, как зашлакованность организма. Поэтому иногда гораздо эффективнее начать с очищения органов и систем. Существует множество лечебных и профилактических методик очищения. В условиях стационара детоксикацию организма проводят гемоди-

лизом и плазмаферезом, а дома до сих пор применяют «варварский» метод очищения печени, чередуя прием растительного масла и сока лимона (что часто заканчивается осложнением).

Сегодня ученые компании «Эвалар» предложили принципиально новый способ глубокой и бережной чистки печени - капли «Овесол». Капли «Овесол» буквально «промывают» печень от образовавшихся ядовитых и балластных веществ. Ведь в каплях используется вытяжка овса молочной спелости в сочетании с желчегонными травами и маслом куркумы. Безболезненная процедура очищения печени каплями «Овесол» - благо для всего организма.

И уже после первого профилактического курса «трудиться» печень будет налегке - без шлаков и токсинов. Чистка печени каплями «Овесол» полезна людям с заболеваниями печени и желчного пузыря, при кожных проблемах (экземе, дерматитах, псориазе), здоровым, чтобы содержать свой организм в чистоте. Ведь именно с очищения печени начинают лечение опытные врачи.

Спрашивайте в аптеках, заказывайте по почте!

Почтовая рассылка завода-изготовителя:

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/б, ЗАО «Эвалар».

Тел. 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), т/ф (3854) 39-00-50. www.evallar.ru

Линия здоровья «Эвалар»: консультации врача по тел. в Москве (495) 101-40-74 или в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62.

«ЭВАЛАР» - здоровья дар!

Эвалар

осложнении).
Сегодня ученые компании "Эвалар" предложили принципиально новый способ глубокой и бережной чистки печени - капли "Овесол". Капли "Овесол" буквально "промывают" печень от образовавшихся ядовитых и балластных веществ. Ведь в каплях используется вытяжка овса молочной спелости в сочетании с желчегонными травами и маслом куркумы. Безболезненная процедура очищения печени каплями "Овесол" - благо для всего организма.

И уже после первого профилактического курса "трудиться" печень будет налегке - без шлаков и токсинов. Чистка печени каплями "Овесол" полезна людям с заболеваниями печени и желчного пузыря, при кожных проблемах (экземе, дерматитах, псориазе), здоровым, чтобы содержать свой организм в чистоте. Ведь именно с очищения печени начинают лечение опытные врачи.

На правах рекламы. С №77.99.15.3.У.4412.10.04. С №77.99.23.3.У.4075.4.05

еках, заказывайте по почте!

ка завода-изготовителя:

кая, 23/6, ЗАО "Эвалар"

платный), т/ф (3854) 39-00-50. www.evalar.ru

ар»: консультации врача

40-74 или
73-86-62.

доровья дар!

Эвалар

Дорогие друзья!

Вы держите в руках второй сборник «Рецептов на бис» - приложение к газете «Скатерть-самобранка». Первый был в прошлом году. Большую часть этой книжки занимают заготовки на зиму. Абсолютно все они опробованы читателями и получили благодарность и восторженные отклики.

Чтобы не быть голословными, мы поставили некоторые из них - читайте и восхищайтесь вместе.

Но, поскольку не все наши читатели занимаются заготовками, решили никого не обижать и опубликовать «самые-самые» другие рецепты. Выбрали лучшие: ни один из них не получил меньше 3 откликов.

Хотите маленький рейтинг?

Суперлидер - рецепт «Тесто за 15 минут» - 52 отклика;

«Пирожки как пух» - 28;

тесто «Воздушное» - 24;

«Бабьи языки» - 22;

торт «Всегда удачный» - 20.

В следующей группе лидеров (от 10 до 20 благодарностей) - рулет «Любимый», «Пирог Гагарина», «Скумбрия в банке», «Тюлебяки», «Блинчики из заварного теста», салат «Викинг», «Боровички из яиц», салат «Нарцисс», пирог «Капустник», торт "Сникерс" и многое-многое другое. Все трудно перечислить - список был бы слишком длинный.

Проверяйте сами. Как говорится, готовьте с нами, готовьте лучше нас.

Всем читателям, а особенно писателям, огромное спасибо.

До встречи в следующем полугодии!

Редактор.

ЗАГОТОВКИ НА ЗИМУ

Огурцы

- Салат из огурцов с корицей
- «Как магазинные»
- «Хрустящие»
- Салат из огурцов «Пять соток»
- «Тем, кто не любит острое»
- «Дачная засолка»
- Салат «Молодо-зелено»
- Салат «Здравствуй, лето!»
- «Пьяные» огурчики
- Огурцы в томатной заливке
- Закуска из огурцов
- Маринованные огурчики
- Салат из огурцов

Помидоры

- «Петрушка»
- Помидоры в собственном соку
- Консервированные помидоры
- Помидоры по-чешски
- «Ленивые» помидоры
- «Просто класс!»
- Лечо с баклажанами и перцем
- «Кобра» на зиму
- «Пальчики оближешь»
- «Медовые»
- Маринованные фаршированные зеленые помидоры
- «Вкуснотища»
- Зеленые помидоры с майонезом
- Помидоры со вкусным рассолом
- Заправка для макарон
- «Лягушата»
- Салат из зеленых помидоров
- «Во саду ли в огороде»
- Кетчуп томатно-луковый
- Вкусные помидоры
- Салат-лечо

Приправа по-китайски

Кабачки

- 5 Икра из кабачков
- 6 Икра «Зеленушка»
- 6 Закуска «Лето красное»
- 6 Салат «Анкл Бенс»
- 6 «Дачные»
- 6 Закуска из кабачков
- 7 Кабачковая икра на гарнир
- 7 Икра «Как магазинная»
- 7 Салат из кабачков
- 7 Аджика из кабачков
- 8 Кабачки
- 8 «Сергиево-посадские»
- 8 Кабачки с корицей
- 8 Икра «Чудное лето»
- 9 Салат
- 9 «Ленинградский»
- 9 Кабачки с рисом
- 9 «Зимние»
- 9 Лечо из кабачков
- 9 Перец
- 9 «Обалденный вкус»
- 9 «Изумительный»
- 9 «Перец Олега»
- 10 Лечо с медом
- 10 Пряное лето»
- 10 Осенний привет»
- 10 Разноцветный маринад
- 11 Сладкое лечо
- 11 Любимое лечо
- 11 Перец в сладкой заливке
- 11 Аджика
- 11 «Злее кобры»
- 11 Фаршированный перец
- 12 Баклажаны
- 12 Салат из баклажанов
- 12 «Десятка»
- 13 Баклажаны по-молдавски
- 13 Лечо из баклажанов
- 13 Баклажаны в аджике
- 13 Салат с баклажанами
- 13 «Под грибы»
- 13 Баклажаны по-татарски
- 14 Икра «Синий бархат»
- 14 Заготовка из баклажанов
- 15 «Язычки»

РЕЦЕПТЫ НА БИС

- 15 из баклажанов «Класс» 27
- Лечо 27
- 16 «Осенняя сказка» 27
- 16 Закуска из баклажанов 28
- «Огонечек» 28
- 16 «Корейские» 29
- 16 Лечо «Ассорти» 29
- 17 «В десяточку» 29
- 17 Соленые баклажаны на зиму 29
- 17 Грибы
- 18 Грибная солянка 30
- 18 «Обалденная» 30
- 18 Маринованные грибы 30
- 19 Консервированные грибы 31
- 19 Икра грибная «Ой-ля-ля» 31
- 20 Грибная солянка 31
- 20 Солянка «Овощи с грибами» 32
- 20 Салаты и закуски
- «Зимний гарнир» 32
- 21 Баклажанная фантазия 32
- 21 Рисовый салат 33
- 21 Греческая закуска 33
- 22 «Воспоминание о лете» 33
- 22 Лечо из свеклы 33
- 22 Салат из фасоли 34
- 23 «Весельчак» 34
- 23 «Слоеный» Аджика 35
- 23 «Жгучее сердце» 35
- 23 Щи на зиму 35
- 23 Ассорти «Все за стол!» 35
- 23 Наша любимая икра 36
- «Рыжик» 36
- «Пашин любимый» 36
- 24 Салат с перловкой 37
- 24 Аджика «Казачья радость» 37
- 24 Закуска «Нефтегорка» 37
- 25 «Зимний вечер» 37
- 25 «Оранжевое чудо» 38
- 25 Салат «Изумительный» 38
- 26 Салат из моркови 38
- 26 «Яна» 38
- 26 Закуска «Ведьма» 39
- 26 Домашние «оливки» 39

Овощи в жареном
Овощи
«Ростовская»
Бурдо
Салат с рисом
«Красная икра»
Юрча
Земляк спасибо
Салат из свеклы
с чесноком
Осенний марафон
Шарлотта
Американка
Дунайский
Надежда
Салат из фасоли
с овощами
Завтрак туриста
Дачник
Сытая семья
Армянская
Хранение овощей
Август
Заготовка

Капуста

Салат «Сюрприз»
Капуста с помидорами
и помидорами
Квашеная капуста
Салат из капусты
со сладким перцем
Капуста цветная
в овощном соусе
Острая капусточка
Салат «Росинка»
Капуста кусочками
«Сказка»
Маринованная
цветная капуста
Капуста по-петровски
Салат из цветной
капусты

Сладости

Яблоки «Для мужа»
Слива
в собственном соку
Изюм из черноплодной
рябины
Компот из кабачков
«Зуко»
Желе из яблочных
остатков
Варенье из черноплодной
рябины «Ноктюрн»
Варенье

39 Изумительное
39 Тыквенный сок
39 Яблочное пюре
40 «Неженка»
40 Компот «Ананас-
самозванец»
40 Варенье из кабачков
41 Варенье из тыквы

Вино

Для здоровья
41 Ликер
41 Вишневый лист
42 Черноморочка
42 Клюквянка
42 Ликер «Аносовский»
43 Сварянка
43 Ликер «Ягода»
43 Дарю с удачей
43 Домашний ликер

КУЛИНАРНЫЕ ШЕДЕВРЫ НА ПРАЗДНИКИ И БУДНИ

46 Салаты и закуски

«Палка Мономаха»
46
46
46
46

47 Наполеон

«Белый»
47 «Ням-Ням»
47 «Мастро»
48 Черный жемчуг
«Нежность»
48 Грузинский
Свиоаряк

48 Китайский салат

49 «Гранатовый браслет»

49 «Марсель»

49 «Петергоф»

49 «Викинг»

49 «Обжорка»

49 «Рисовый рай»

49 «Ежики» из печеночного

49 паштета

50 «Как будто с мясом»

50 Боровички из яиц

50 Блюда из мяса

50 Куриные желудочки

50 «Китайский вариант»

51 Котлеты «Венские»

51 Мясо

51 «Сказочный принц»

СОДЕРЖАНИЕ

51 Свинина
51 «Поросятчий рай»
Мясо в кисло-сладком
соусе
52 Курица
«Наседкин домик»
52 Печень
52 «По-строгановски»
Куриные окорочка
Великолепные»
53 Говяжье сердце
тушеное
53 Куриные рулетики
53 «Крабики»
54 «Эчпочмаки»
54 «Апельсиновая»
54 курочка
55 Азу
55 Курица «Директор»
55 Ленивые тефтели
«Сациви»
Курица в сыре
Дивная
Самса с ливером
Оладьи из печени
«Шмерули»
58 Куриные грудки
59 «Именинные»
59 Сушки
59 «Мамина загадка»
59 «Мясо Валет»
Блюда из рыбы
60 Сельдь,
60 засоленная в мешочке
60 «Улиточки»
61 из селедки
61 Рыбные котлеты
62 Рыба в томате
62 «Пятница»
Запеченная рыба
63 «Волна»
63 Шубка для рыбки
63 Рыба
64 «На гребне волны»
64 Рыбные палочки
64 «Капитанские»
64 Рулет из рыбы
64 «Нептун»
65 Котлеты «По морям,
по волнам»
65 Скумбрия
65 «Царская охота»
Рыба по-гречески
Скумбрия в банке
68 Трубочки с крабовыми
палочками
68 Крабовые котлеты
68 «Просто супер!»

Овощи, крупы, творог и т.д.

«Дедушкин ужин»
«Колдуны»
«Финтюза»
Необычная картошка
Пшениная каша
«Одуванчик»
Ленивые голубцы
Закуска из баклажанов
«Грибы»
«Бабы языки»
Зеленые лепешки
«Тюлебяки»
Хачапури с плавленым сыром
Капустные котлеты
«Сытый муж»
Блинчики из заварного теста
Макароны с итальянской подливой
Вкуснейшая картошка
«Мечта поэта»
Запеканка
«Весенний денек»
Творожные шарики со сладкой начинкой
Макаронный гарнир
«Федот, да не тот»
Халва «Шах»

Пироги

Пирог картофельный
«Зраза»
Пирог с рыбой
«Отрада»

Пирожки как пух
Тесто за 15 минут
81 Мадыарский пирог
81 «Капустник»
81 «Апельсиновый каприз»
82 Тесто «Воздушное»
82 «Яблочко- кокосовый»
82 «Розарий»
83 Рисовый пирог за полчаса
83 Яблоки в пироге
84 «Два капитана»
84 Тесто с майонезом
84 Пицца «Тыква»
84 «В самое сердце!»
84 «Нежный»
85 «Ореховый без орехов»
85 Пирог из киселя
86 «Пирог Гагарина»
86 **Кексы, печенье, рулеты и т.д.**
86 «Вечерний чай»
87 «Таёт во рту»
87 «Пампушка»
87 «Норвежские узлы»
87 «Любимый»
87 «Сушки»
87 «Ракушки»
89 «Розовый букет»
89 Ватрушка на скорую руку
89 «Медовая тайна»

89 Пряники
90 «Маленькая радость»
91 Кексы с изюмом
91 Мраморный кекс «Облако»
91 Пирожное «Гата»
92 «Конвертики»
92 «Розочки»
92 «Минутка»
92 Творожные батончики
93 Печенье с пивом
93 «Каштаны»
94 «Шакир-чурек»
94 Кекс шоколадный
94 Торты
95 «Всегда удачный»
95 «Прага»
96 «Аленушка»
96 «Дворянское гнездо»
96 «Карельский сувенир»
96 «Эхо»
97 «Любовь Тарзана»
97 «Кардинал»
97 «Праздничные грезы»
97 «Фруктовый сад»
97 Горчиный торт
98 «Валерия»
98 «Именинный»
98 «Пасхальное чудо»
99 «Парижанка»
99 «Дамские хитрости»
99 «Жемчужный берег»
99 «Сникерс»

Специальный выпуск газеты
«СКАТЕРТЬ-САМОБРАНКА»

Главный редактор
В.В.ШАБАНОВА

Адрес: 603126, Н.Новгород,
ул. Родионова, 192, корп. 1
Телефон 8(312) 32-98-16

Рекламное агентство

Дирекция:

(8312) 34-88-20.

Прием рекламы:

(8312) 34-91-15, 34-91-16.

Региональная группа/факс:

(8312) 34-88-22.

e-mail: reclama@gmi.ru

Служба распространения
и доставки

Телефоны: 8(312) 75-98-68,
75-97-53, 75-97-54

e-mail: sales@gmi.ru

Подписные индексы
64171, 60540

Учредитель - ООО «Слог». Генеральный директор Т.С.ДЕНИСОВА
Телефон 8(312) 75-98-67. e-mail: slog@gmi.ru

Газета зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания
и средств массовых коммуникаций 20.01.2003
Регистрационное свидетельство ПИ № 77-14485

Подписано в печать 13.03.2006 г. в 12 часов (по графику - в 12 часов)

За достоверность рекламной информации ответственность несет рекламодатель.

Тираж 512414

Заказ № 1202

Цена договорная

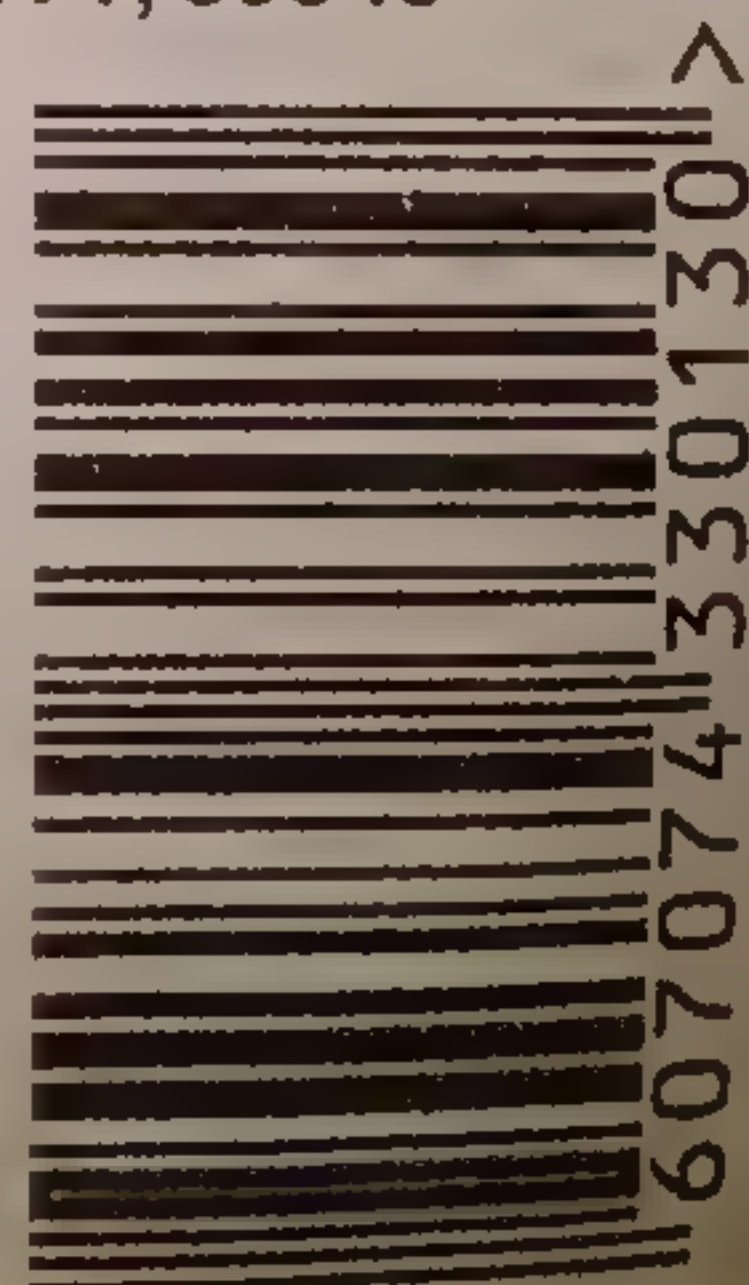
Отпечатано в ОАО «Нижегородский печатник», ул.Гордеевская, 7

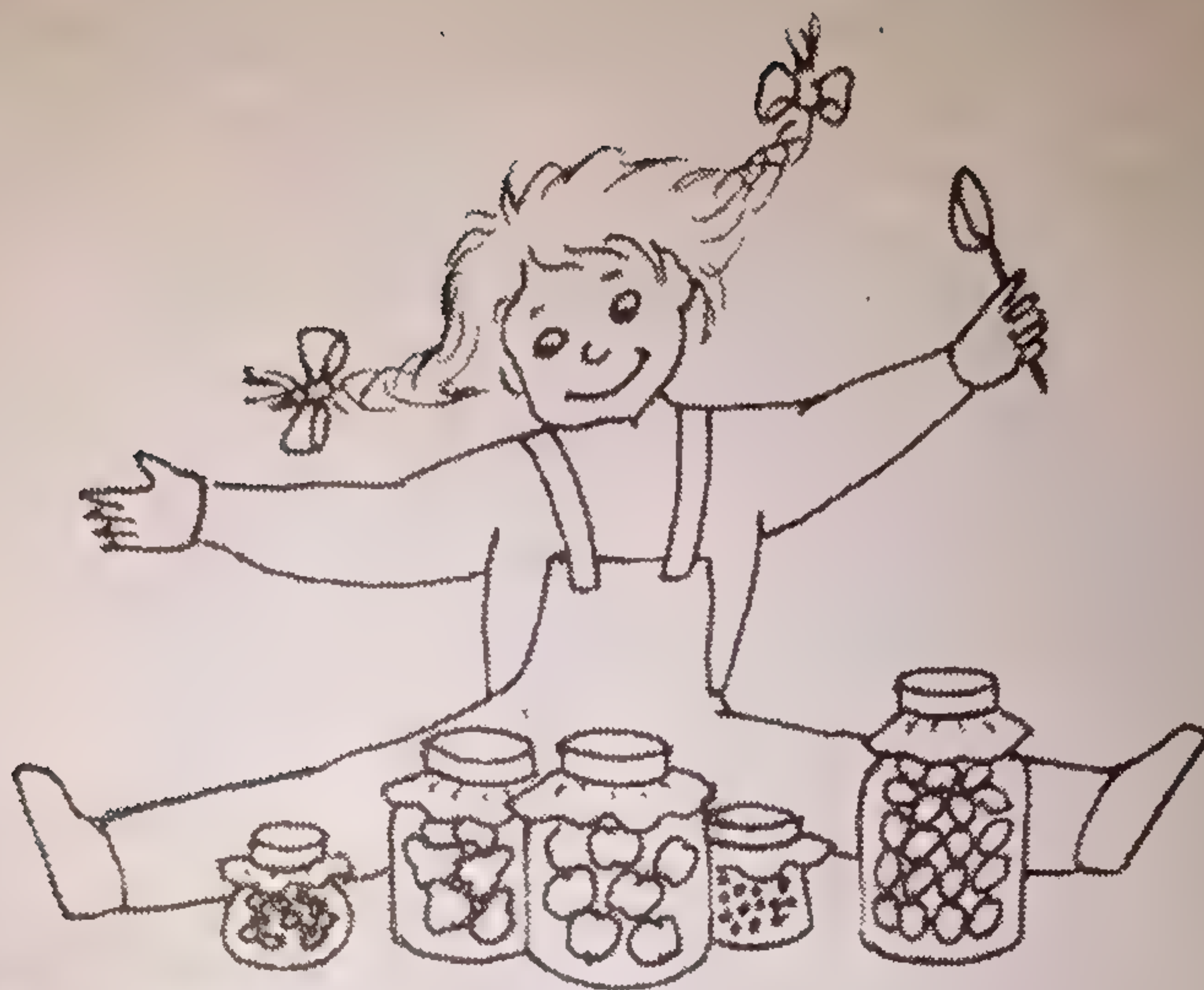
Общий тираж 912414

Распространение в Республике Беларусь -

ООО «Арго-НН». Адрес: 220030, г.Минск, ул.К.Маркса, д.15, офис 313, тел.206-68-46.

Подписной индекс РО «Белпочта» 64171





Заготовки на зиму

Елена Кокорева:

Салат из огурцов с корицей

4 кг. огурцов нарезать кружочками толщиной 1-1,5 см, 1 стакан мелко порезанной петрушки, 6 зубчиков мелко порубленного чеснока, 6 горошин черного перца, 1 ст.ложку молотой корицы, 1 стакан подсолнечного масла, 1 стакан сахарного песка, 4 ст.ложки соли без горки, 1 стакан 6%-ного уксуса (или 2 ст.ложки 70%-ного уксуса развести в 200 мл воды).

Все перемешать и поставить на 1 сутки в холодильник. Через сутки разложить в стерилизованные бан-

ки и стерилизовать 15 минут на водяной бане (для литровых банок). Закатать.

г.Дзержинск.

Вкуснятина!

Салат из огурцов с корицей
Елены Кокоревой - 100%-ная вкуснятина.

Ольга КИМ, г. Новокуйбышевск.

Татьяна Смирнова:
Огурцы
«Как магазинные»

Лавровый лист, душистый перец, гвоздику, лук репчатый (кольцами), укроп укладываем на дно банки, далее огурцы.

На 1 литр воды: **1,5 ст.ложки соли, 3 ст.ложки сахара, 10-12 ложек 9%-ного уксуса** на 3-литровую банку. Уксус добавлять в банку перед второй заливкой.

Подготовленные огурцы в банках залить кипятком, остудить до теплого состояния, слить, добавить сахар и соль в расчете на 1 л воды, вскипятить снова, залить огурцы и закатать.
 г.Череповец, Вологодской обл.

Наталья Клименко:
Огурцы
«Хрустящие»

На дно 3-литровой банки положить морковь, разрезанную на 4 части, 2 луковицы, 1 головку чеснока, по 1 листочку хрена, смородины, вишни, лаврушки, зонтик укропа, несколько горошин черного перца.

Уложить огурцы, залить горячей кипяченой водой на 15 минут. Воду слить, добавить в нее **5 ч. ложек соли, 10 ч.л. сахара, 100 г столового уксуса**. Воду со специями вскипятить еще раз, залить в банку. Закатать.

г.Алексеевка Белгородской обл.

Хрустящие!

Спасибо Наталье Клименко за огурцы «Хрустящие». Молодец она, что поделилась своим умением готовить такую вкуснятину!

Галина ГЛЕБОВА, г. Выкса Нижегородской обл.

Раиса Тородничая:
Салат из огурцов
«Пять соток»

На 5 кг огурцов: 2 кг помидоров, 2 головки чеснока, 3 болгарских перца (красных), 2/3 стакана сахара, 3 ст.ложки соли без верха, 1 стакан растительного масла, 50 г уксуса 6%-ного.

Перец, помидоры, чеснок надо перекрутить на мясорубке. Огурцы порезать кружочками и смешать с перекрученной массой. Добавить сахар, соль, масло, все перемешать, как только закипит, варить 7 минут. В конце варки добавить уксус. Закатать.

г.Славянск-на-Кубани Краснодарского края.

Антонина Кузнецова:
Огурцы «Тем, кто не любит острое»

Это вкусные малосольные огурцы. Идеально подходят для тех людей, кому по разным причинам нельзя есть острое.

На 3-литровую банку: **1,5 л воды, 2 ст.л. соли, 3 ст.л. сахара**.

Огурцы вымыть и залить на 3 часа, меняя воду.

Уложить в банку **зелень: зонтики укропа, лист хрена, 4 зубчика чеснока, 5 листьев смородины, 10 горошин черного перца, 4 шт. гвоздики, кусочек корицы, эстрагон**.

Уложить огурцы в банках вертикально, залить горячим рассолом на 3 минуты. Затем рассол слить, снова вскипятить и залить еще раз на 1 минуту, снова слить, снова вскипятить и залить в последний раз, добавив прямо в банку **1 ст.л. столового уксуса или 1 ч.л. эссенции**.

Закатать. Перевернуть вверх дном и оставить под теплым одеялом до остывания.

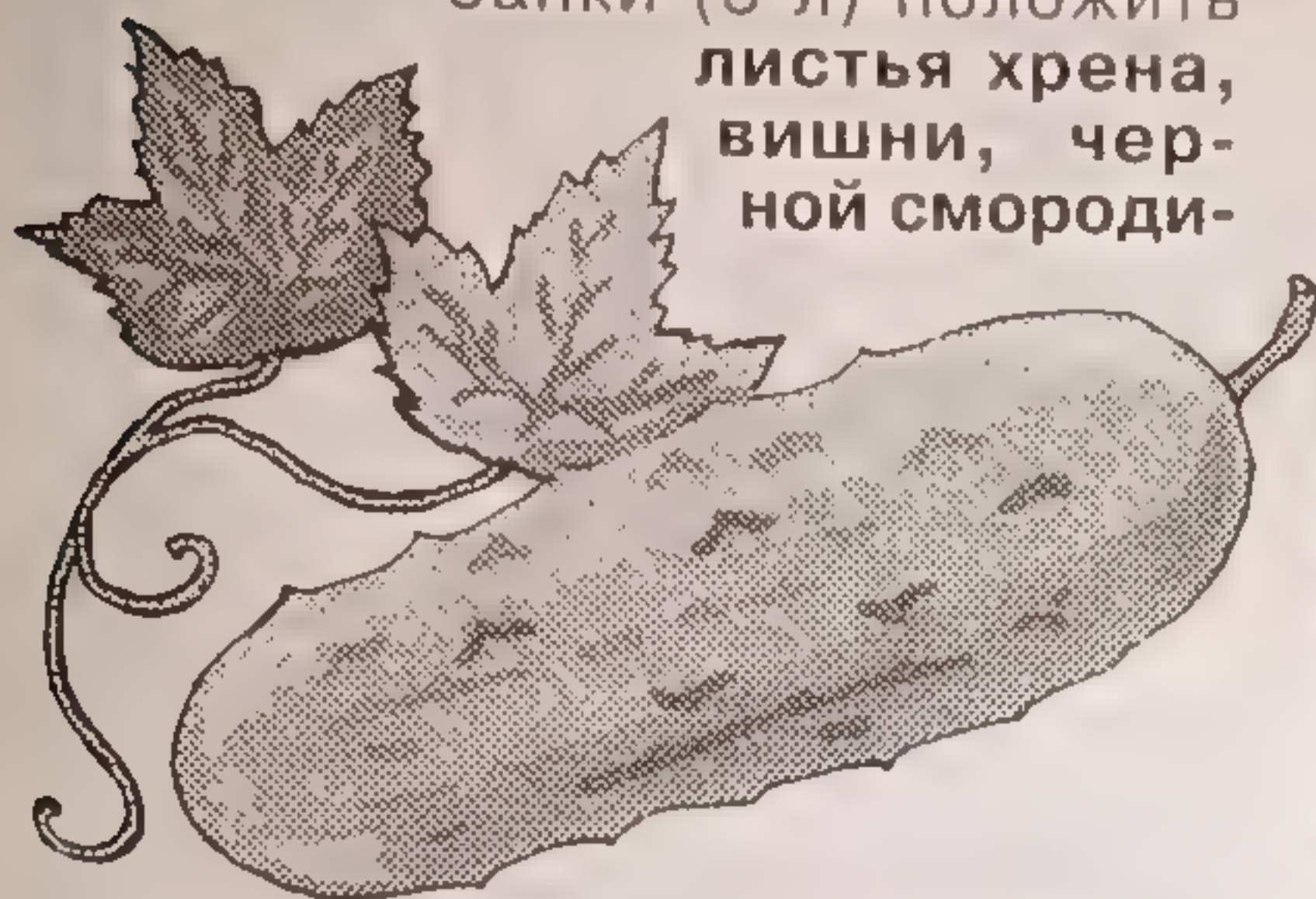
Даже весной откроешь банку - огурчики как будто малосольные.

г.Северск Томской обл.

Елена Тончарова:
«Дачная засолка»

Очень простой способ засолки огурцов, но очень вкусный, огурцы получаются хрустящие.

В чистые простерилизованные банки (3 л) положить листья хрена, вишни, черной смородины,



ны, веточки укропа, по 5 зубчиков чеснока.

Насыпать в каждую банку по 100 г соли и сахара (это 4 ст.л. сахара и 10 ч.л. соли), заполнить банки огурцами и залить холодной водой. Закрыть их полиэтиленовыми крышками, поставить в погреб. Готовы они будут через 3 месяца, но стоят до весны.

г.Липецк.

Талина Сидорова:
Салат из огурцов «Молодо-зелено»

4 кг огурцов, 1 стакан сахарного песка, 1 стакан подсолнечного масла, 100 г соли, 1 стакан уксуса 9%-ного, 1 ст.ложка молотого черного перца, 2 ст.ложки измельченного чеснока, 2 ст.ложки сухой горчицы.

Огурцы порезать вдоль на 4 части, если крупные, можно мельче. Засыпать специи и дать постоять 2-3 часа, чтоб дали сок. Раскладывать в банки и стерилизовать 20-25 минут. Получится 4 литровые банки.

г.Иваново.

Светлана Сорокина:
Салат из огурцов «Здравствуй, лето!»

4 кг огурцов, 2 моркови, 1 головка чеснока, 6-7 горошин перца, 3 шт. лаврового листа, 5-6 зонтиков укропа, 1 стакан петрушки, 1 стакан растительного масла, 1 стакан 9%-ного уксуса, 1 стакан песка, 1 ст.ложка сухой горчицы, 4 ст.ложки соли.

Огурцы порезать кружочками, морковь натереть на крупной терке, петрушку и чеснок измельчить, добавить остальные компоненты, все перемешать и оставить на сутки под гнетом. Разложить салат в банки по 0,5-0,7 л и стерилизовать 15 минут, закатать.

г.Дзержинск Нижегородской обл.

Вкус лета

Хотела бы поблагодарить Светлану Сорокину за салат «Здравствуй, лето!» Вкусно! Огромное спасибо!

Ольга ВОРОНИНА, п. Дарасун Читинской обл.

Светлана Шляпина:
«Пьяные» огурчики

В нашей семье они идут на ура. Не только огурчики съедают, но и рассол выпивают до последней капли.

На дно банки положить специи: корень хрена, укроп, чеснок, листья смородины, затем плотно уложить огурцы и залить маринадом.

Маринад: на 1,5 л воды - 3 ст.ложки без горки соли, 2 ст.ложки сахара, 1 ч.ложка уксуса, 2 ст.ложки водки. Стерилизовать 15 минут.

п.Березники
 Пермской обл.

Марина Сафронова:

Огурцы в томатной заливке

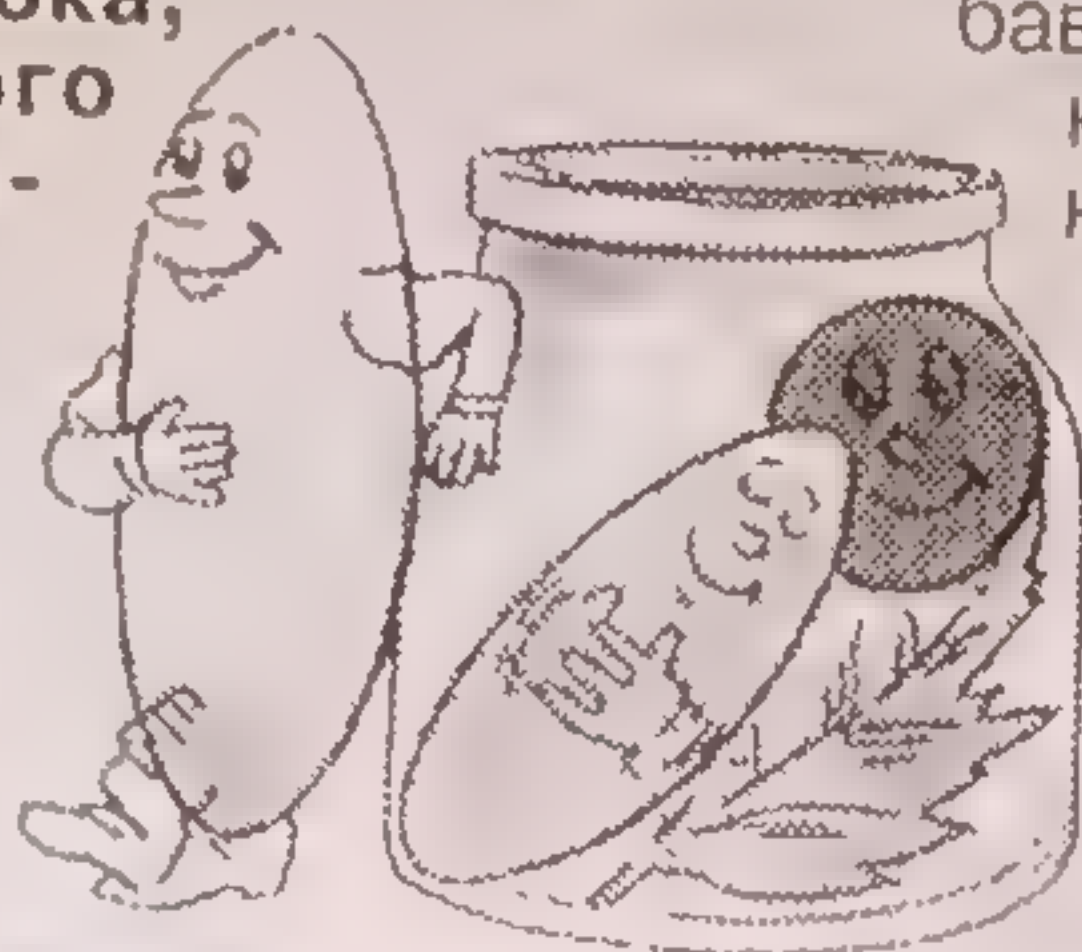
Состав: 2 кг помидоров, 5 кг огурцов, 250 г чеснока, 250 г растительного масла, 250 г сахарного песка, 3 ст.л. соли, 2 ст.л. 70%-ного уксуса.

Приготовление: помидоры пропустить через мясорубку, добавить растительное масло, сахарный песок, соль, довести до кипения и ва-

рить 10 минут. Потом постепенно добавив разрезанные на колечки огурцы. После закипания варить 20 минут, потом добавить чеснок и уксус, все перемешать и разложить в стерилизованные банки, укупорить.

Резать приходится долго, зато готовится быстро и получается много - 10 банок по 650 г.

г.Семенов Нижегородской обл.



Елена Володина:

Закуска из огурцов

3 кг очищенных огурцов (пойдут и перезрелые), 0,5 кг лука, 5 головок чеснока, 100 г соли, 200 г сахара, 2-3 столовые ложки уксусной кислоты, 1 стакан растительного масла.

Огурцы потереть на крупной терке, лук и чеснок порезать произвольно, все продукты перемешать, оставить на ночь в теплом помещении, затем разложить в банки (лучше 2- или 3-литровые). Зак-



крыть полиэтиленовыми крышками. Хранить

в холодильнике.

Много заготавливать этой закуски не нужно, так как хранится она не очень долго - 1,5-2 месяца. Но, может, вы успеете съесть и побыстрее. Делать эту заготовку лучше под осень, когда на зиму заготовили огурцов сколько требуется.

р.п. Колывань
Новосибирской обл.

Наталья Тарина:

Маринованные огурчики

Такие огурчики делает моя мама. Они получаются кисло-сладкие. Очень вкусно. Попробуйте, не пожалеете.

Огурцы, помещенные в банки, залейте рассолом:

на 2 литра воды - 2 ст.ложки соли с горкой, 6 ст.ложек сахара без горки, 5-7 горошин душистого перца, 5-7 лавровых листьев.

Все кипятить 3 минуты, затем остудить, добавить 2 ст.ложки 70%-ного уксуса. Залить в банки. Затем простерилизуйте их 5 минут и закатывайте. Обалденно вкусно!

С этим рассолом можно также мариновать и помидоры, и кабачки.

п.Кузнечиха Ярославской обл.

Просто и вкусно!

Из заготовок понравились «Маринованные огурчики» Натальи Гариной. Очень просто и вкусно!

Ольга ВОРОНИНА,
п. Дарасун Читинской обл.

Ольга Мелешкина:
Салат из огурцов

3 кг огурцов, 5 луковиц, пучок укропа, 4 ст. ложки сахара, 1 стакан растительного масла, 1 стакан 9%-ного уксуса, 100 г соли.

Огурцы порезать кружочками, лук кольцами, мелко порезать укроп. Все сложить в кастрюлю, добавить соль, сахар, масло и уксус. Дать постоять 5 часов, затем разложить в банки и стерилизовать 15-20 минут, закатать.

г.Рязань.

Лето вспоминаешь!

Мне очень понравился «Салат из огурцов» Ольги Мелешкиной. Он имеет пикантный, необычный вкус, а какой запах укропчика! Просто зимой лето вспоминаешь.

Елена ЛОЩИЛИНА, г. Моршанск
Тамбовской обл.

Евгения Комар:
«Петрушка»

Этот рецепт для помидоров, когда их приходится разрезать: или они не лезут в банку, или есть изъян.

На дно банок положить лук кружочками, мелко порубленный чеснок. Берем много петрушки, режем ее крупно и кладем слоями: петрушка (не жалейте) - куски помидоров. И так доверху. Сверху можно опять положить лук.

Вскипятить маринад: на 1 литр воды - 2 ст. ложки соли, 2 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки подсолнечного масла (масло не обязательно).

Залить банки кипящим маринадом, стерилизовать 10-20 минут, в зависимости от величины банки. Закатать.

Кусочки помидоров остаются целыми, с необычным приятным вкусом. И очень красиво.

г.Ульяновск.

Талина Цыганкова:
**Помидоры
в собственном соку**

Помидоры нарезать дольками, уложить в поллитровые банки, пересыпая их кольцами сладкого перца и мелко нарезанной зеленью петрушки и укропа. Банки надо периодически встряхивать, чтобы поместилось побольше овощей. Ничем не заливать, не солить. Простерилизовать 15 минут и закатать. Получается вкус натуральных помидоров.

г.Ликалево Ленинградской обл.

Тереса Хайдина:
**Консервированные
помидоры**

На три 3-литровые банки требуется 4-4,5 л воды, 5-6 ст. ложек крупной соли, 1 граненый стакан сахара, 15 лавровых листиков, 30 горошин черного горького перца (не душистого!), по 20 листиков черной смородины и вишни.

Маринад кипятить 7 минут, затем добавить в него 1 головку чеснока, разделанного на зубчики, и 3/4 стакана 9%-ного уксуса или 1 ст. ложку 70%-ной уксусной эссенции на каждую банку (то есть 3 ст. ложки на 4-4,5 л воды).

Помидоры уложить в банки, залить кипящим маринадом. Через 2-3 минуты маринад слить, вновь довести до кипения и опять залить помидоры. Закатать.

Зелень, которая была в маринаде, в банки можно не класть.

г.Иваново.

Обалденные помидоры

Передайте, пожалуйста, огромное спасибо Тересе Хайдиной за ее отличные помидоры. Помидоры - обалденные!

Татьяна Шмалько, ст. Новощербиновская
Краснодарского края.

Елена Тончарова:

**Помидоры
по-чешски**

Крепкие, красные помидоры порезать на четыре части, лук и болгарский перец - кольцами, чеснок измельчить.

Банки простерилизовать. Выкладывать слоями помидоры, затем перец, лук, последний слой - чеснок.

Овощи залить горячим маринадом. Банки поставить стерилизоваться в кастрюлю с горячей водой: 0,5-литровые банки - 10 мин.; литровые банки - 15 мин.

После этого закатать, перевернуть крышками вниз, укутать до полного остывания.

Из-за чеснока маринад будет мутноват, но пусть вас это не пугает, помидоры получаются очень вкусные!

Состав: 3 кг помидоров, по 1 кг лука репчатого и болгарского перца, 5 головок (не зубчиков, а именно головок) чеснока, 5 шт. душистого перца.

Маринад: 2 л воды, 3 ст.л. соли, 6 ст.л. сахара, 1 ст.л. уксусной эссенции, 2 ст.л. растительного масла.

Выход: 7 банок по 1 литру.

г. Липецк.

Буду делать всегда!

«Помидоры по-чешски» Елены Тончаровой получили изумительно вкусными. Съели все и рассол весь выпили. Обязательно буду делать их каждый год.

Светлана СОРОКИНА, г. Дзержинск
Нижегородской обл.

Людмила Коробкова:

Лето - самое время пополнить закрома, чтобы зимой не было пусто на столе и чтобы в холодный зимний день, открыв баночку с закруткой, впустить в дом лето, солнышко и радость.

**«Ленивые»
помидоры**

На дно 3-литровых банок (ошпаренных) уложить 1 головку чеснока, 2-3 зонтика укропа, 3-5 листьев смородины, кусочек корня хрена, затем вымытые сухие зеленые помидоры.

Приготовить рассол на сырой (лучше колодезной) воде; если из-под крана, то отстоянной 2 суток. В 1 л воды растворить 2 ст. ложки соли с верхом, дать снова отстояться и слить с осадка. Этот рассол влить в банку, всыпать 1 ст. ложку горчичного порошка, закрыть полиэтиленовой крышкой и опустить в холодный погреб.

г. Волгоград.

Е.А. Орлова:

**Помидоры
"Просто класс!"**

Рассол: на 2 л воды: 1 стакан сахарного песка, 1,5 ст. ложки соли, 10 шт. перца горошком, 2 лавровых листа, укроп.

Кипятить 15 минут.

На дно банки и положить порезанную кольцами 1 луковицу и 1 морковь (соломкой).

Помидоры помыть, треугольничком вырезать плодоножку и уложить в стерилизованные банки. Залить крутым кипятком и выдержать 10 минут. Затем воду слить и сразу же залить кипящим рассолом. В каждую 3-литровую банку добавить 1,5 ч. ложки уксусной эссенции. Закатать, перевернуть вверх дном, закутать в одеяло и выдержать до полного остывания.

г. Иваново.

ЗАГОТОВКИ НА ЗИМУ

Людила Королькова: **Лечо с баклажанами и перцем**

3 кг помидоров прокрутить через мясорубку, 1 кг моркови натереть на терке, 1,5 кг перца порезать соломкой, 0,5 кг лука мелко порезать, 1 кг баклажанов порезать кубиками.

Помидоры и морковь тушить 20 минут, затем добавить перец и лук. Закипят - добавить баклажаны, 1 стакан сахара, 2 ст.л. соли и тушить 15 минут.

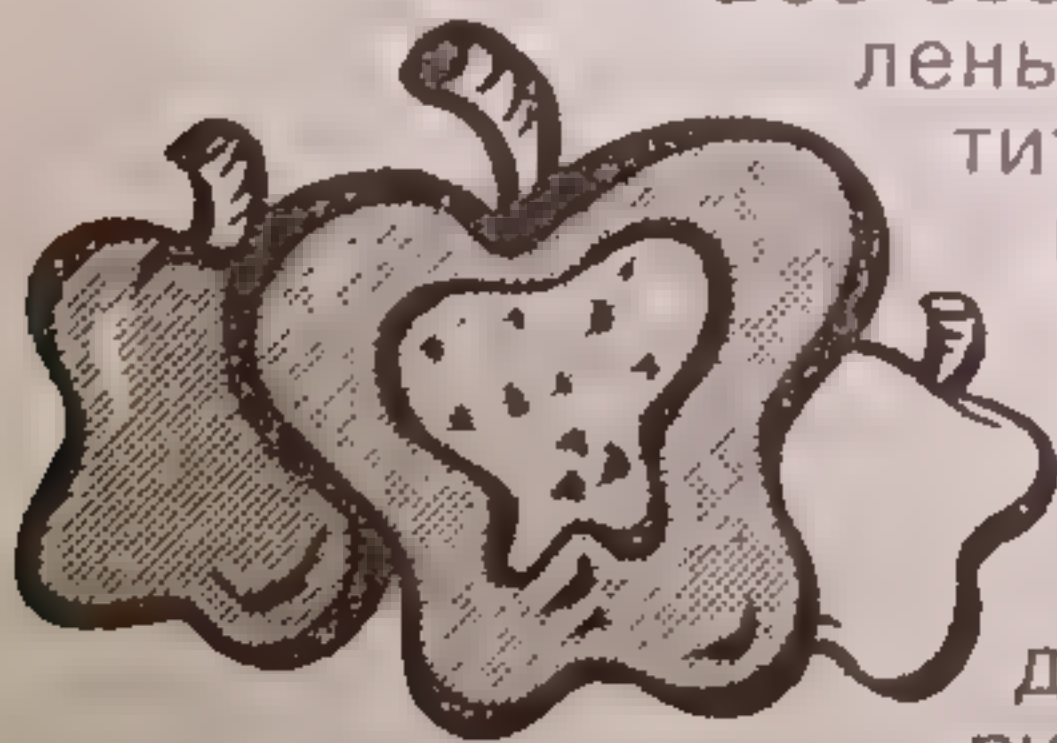
Минут за 5 до конца тушения добавить 1 ст.ложку уксуса (70%), хорошо перемешать. Горячим разложить в банки и стерилизовать: 0,5 л - 10 мин., 1 л - 20 мин.

Выходит - 5 литров.

г. Кемерово.

Наталья Лемеш: **«Кобра» на зиму**

5 кг помидоров, 1 кг перца болгарского красного, 300 г чеснока, 300 г укропа, 300 г петрушки, 0,5 л растительного масла, соль - по вкусу.



Все овощи и зелень пропустить через мясорубку по отдельности.

Помидоры варить 2 часа.

Затем раскалить масло до дыма и вылить в помидоры. Положить перец, варить еще 45 минут. Добавить зелень, варить еще 10-15 минут. В конце варки добавить чеснок. Когда закипит, сразу закатывать в стерильные банки.

Вкуснятина, особенно к мантам и пельменям. Делаем ее каждый год.

п. Нижнесортымский Сургутского р-на
Тюменской обл.

Зинаида Комиссарова: **Помидоры «Пальчики оближешь»**

Банки промыть, обдать кипятком. В каждую банку положить по 3 ст.ложки растительного масла, рубленую зелень (укроп, петрушку - на глазок), 1 зонтик укропа. Далее укладываем помидоры (можно у основания проколоть зубочисткой, чтобы не лопнули) до плечиков, сверху кладем 3-4 колечка репчатого лука.

Заливаем помидоры рассолом. На 3 л воды берем 3 ст.ложки без горки соли, 7 ст.ложек сахара, 10 штук черного душистого перца и 7-10 листиков лаврушки, кипятим 10 минут, затем добавляем 1 стакан 9%-ного уксуса и кипятим еще 2 минуты.

Банки (литровые) стерилизуем 15 минут и закрываем крышками.

Помидоры получаются очень вкусными, а рассол просто потрясающий.

п/о Низино Ломоносовского р-на
Ленинградской обл.

Потрясающие!

Помидоры «Пальчики оближешь» от Зинаиды Комиссаровой очень понравились. Автор прав: и сами помидоры, и рассол потрясающие.

Елена ЛОЩИЛИНА,
г. Моршанск Тамбовской обл.

Т.Зилина: **Помидоры с начинкой «Медовые»**

Рассол: 1 л воды, 2 ст.л. соли без горки, 1,5 ст.л. меда.

У помидоров обрезать верхушку и начинить их измельченными чесноком и петрушкой. Уложить в банки, залить кипящим рассолом, дать 10 минут постоять, слить рассол, еще раз прокипятить и снова залить помидоры. Сразу же закрутить. Никакой стерилизации не требуется.

г. Самара.

Антонина Аржанова:

Маринованные фаршированные зеленые помидоры

Предлагаю салат из зеленых фаршированных помидоров. Нам требуется: **зеленые помидоры** средней величины, **лук, чеснок, болгарский перец, горький перец**. Для заливки: **10 л воды, 20 г соли, специи по вкусу, кипятить 5 минут**.

Срезаем верх у помидоров; но не до конца, осторожно вынимаем мякоть. Лук, чеснок, перец мелко режем (горький перец по желанию).

Если кому-то вредна очень острая приправа, обойдитесь без него), смешиваем с помидорной мякотью и наполняем этой смесью помидоры, закрываем крышкой (верхушкой). Укладываем в банки и заливаем маринадом. Ставим на стерилизацию 1 л банку - 20 мин., 3-литровую - 30 минут.

Приятного аппетита!

г. Дзержинск Нижегородской обл.

Наталья Василенко:

Зеленые помидоры «Вкуснотища»

Спешу поделиться рецептом засолки зеленых помидоров. Попробуйте один раз, затем будете делать каждый год - это такая вкуснотища!

Подготовить помидоры, надрезать их до половины. **Хрен** прокрутить через мясорубку, **чеснок** подавить, **петрушку и укроп** (слегка подвяленные) мелко порезать.

Начинку перемешать и заполнить этой смесью помидоры (натолкать в разрез). На дно 3-литровой банки кладете **2 ст.л. соли, 3 ст.л. сахара, затем помидоры**.

Заливаете их кипятком и стерилизуете 30 минут. Перед тем, как закатать, вливаете 1 ч.л. уксусной кислоты. Держите под шубой до остывания.

г. Тольятти.

В восторге!

От зеленых помидоров «Вкуснотища» Натальи Василенко моя сестра была просто в восторге!

Ирина ЧУВЕЛЕВА, г. Новокузнецк.

Наталья Иванова:

Зеленые помидоры с майонезом

Это хит наших заготовок.



3 кг зеленых помидоров, по 1 кг лука, моркови, сладкого перца, 1 стакан раститель-

ного масла, 250 г майонеза, 250 г томатного соуса, 1,5-2 ст.л. соли, 1 стакан сахара, 1 головка чеснока, перец горький - по вкусу.

Лук нарезать кольцами, перец - соломкой, морковь натереть. Спассеровать овощи по отдельности в растительном масле. Помидоры измельчить, смешать с овощами, заправить майонезом, солью, сахаром, добавить горький перец. Варить 10 минут, добавить томатный соус и варить 1 час. В конце варки добавить пропущенный через чесночницу чеснок и влить **1,5-2 ч.л. 70%-ной уксусной эссенции**.

Горячим разложить по стерилизованным банкам, закатать.

п. Поляново Вяземского района
Смоленской обл.

Надежда Марар:

Помидоры с вкусным рассолом

Даю раскладку на 5 трехлитровых банок.

У помидоров надрезать верхушки, уложить в банки, залить кипятком, укутать на 30 минут, затем воду слить.

В это время пропустить через мясорубку **4 болгарских перца, 4 морковки, 4 головки чеснока, 2 стручка горького перца.**

Налить в кастрюлю 6 л воды, вскипятить, положить пропущенные через мясорубку овощи, добавить **200 г соли, 300 г сахара, лавровый лист, душистый перец.**

Перед тем как влить рассол, в каж-

дую банку добавить **100 г 6%-ного уксуса**, закатать банки, укутать.

г. Сочи.



Вкуснее еще не ела!

Хочу поблагодарить от всего сердца Надежду Марар за ее «Помидоры с вкусным рассолом». Вкуснее помидоров я еще не ела. Очень жаль, что мало заготовила. В следующий раз буду делать помидоры только по этому рецепту.

Наталия КИМПИНСКАЯ, Чита.

Оксана Торбунова:

Заправка для макарон

(выход 2,5 литра)

3 кг помидоров, 6-7 зубчиков чеснока, 1 стакан сахара, 1 ст.ложка соли, 7-10 штук красного сладкого перца.

Помидоры пропустить через мясорубку, перец очистить и мелко наре-

зать. Добавить соль, сахар, хорошо перемешать и варить 40 минут. Чеснок добавить за 10 минут до окончания варки. Горячим разложить в банки или бутылки и герметично укупорить.

п. Пакино, Ковровского р-на Владимирской обл.

Антонина Кузнецова:

«Лягушата»

Зеленые помидоры вымыть, сделать надрез снизу помидора, в него воткнуть зубок чеснока.

В 3-литровую банку положить **листья смородины, укроп, дольки моркови.** Помидоры положить вверх надрезами, залить кипятком на 10 минут, закрыв крышкой.

Воду слить, вновь прокипятить, добавив на **3 л воды 1 стакан сахара, 3 ст.л. соли, 2 ст.л. уксуса.** Закатать. Хранить в погребе.

Когда подаешь на стол, все удивляются: неужели это зеленые помидоры, а не персики!

Ну очень вкусно! Сделайте, не пожалеете.

г. Северск Томской обл.

Людмила Королькова:

Салат из зеленых помидоров

2 кг зеленых помидоров мелко порезать, **1 кг сладкого красного перца** порезать соломкой, **1 кг моркови** потереть на крупной терке, **1 кг лука** порезать полукольцами.

Еще понадобится **1 стакан масла подсолнечного, 2 ст.ложки соли, 4 ст.ложки сахара, 1 ст.ложка уксуса 70%-ного, 0,5 л воды.**

В масле потушить лук, затем добавить помидоры, перец и морковь. Потушить минут 5 и добавить соль, сахар, уксус и тушить еще минут 5-10. Разложить горячим в стерильные банки и закатать.

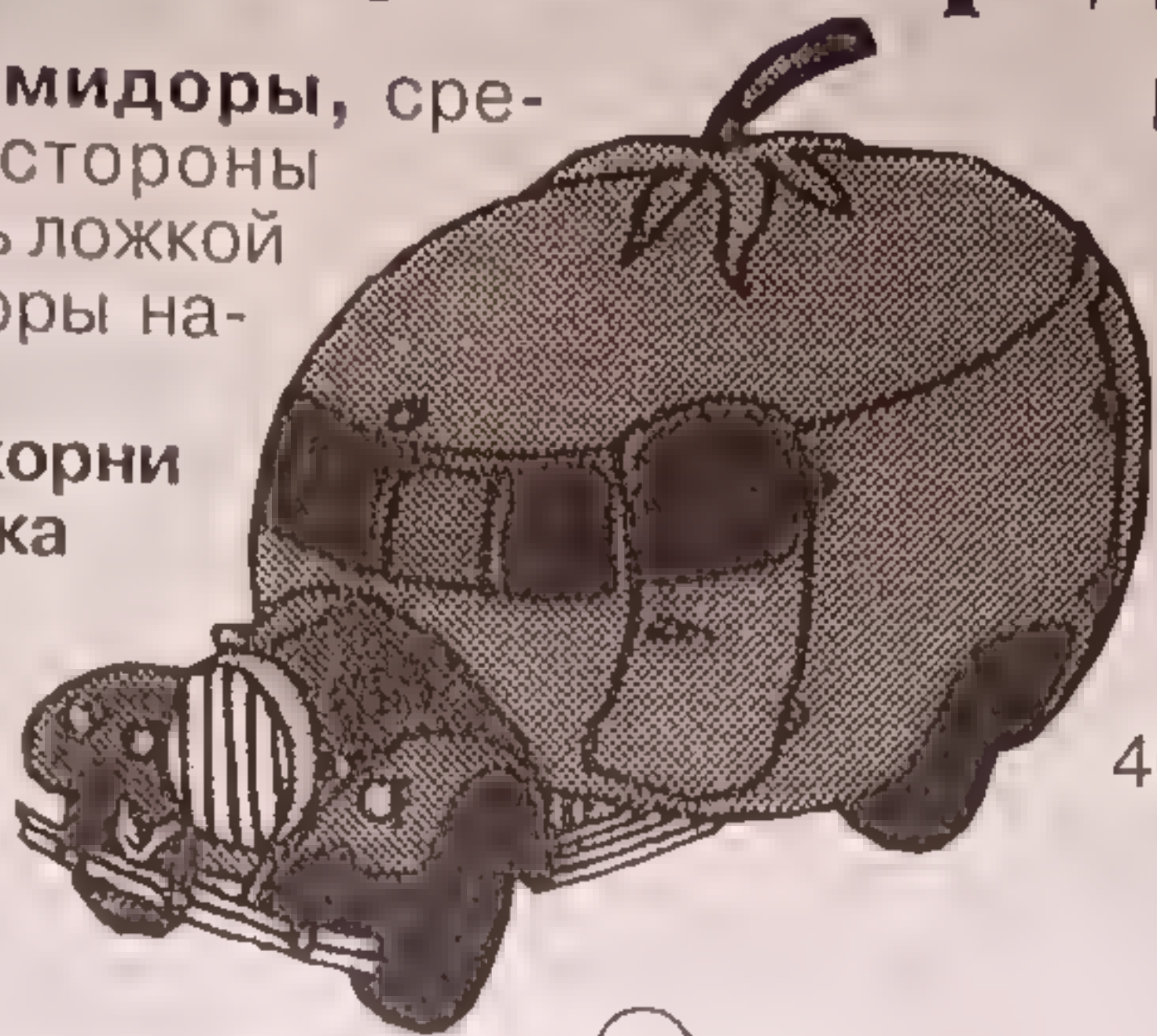
г. Кемерово.

Татьяна Шмально:

Помидоры фаршированные «Во саду ли в огороде»

Взять спелые **помидоры**, срезать крышечки со стороны плодоножек и вынуть ложкой сердцевину. Помидоры начинить фаршем.

Фарш: морковь, корни сельдерея, пастернака и петрушки натереть на средней терке и обжарить в **подсолнечном масле** до полуготовности.



В литровую банку уложить фаршированные помидоры и залить кипящим **томатным соком** (на 1 л томатного сока взять 1,5 ст. ложки соли) и стерилизовать 1 час 40 минут.

ст. Новощербиновская
Краснодарского края.

Нина Кренделева:

Кетчуп томатно-луковый

4 кг помидоров (можно и больше), 200 г лука (мелко измельчить), 250 г сахара, 150 г столового уксуса, 20 г соли, 1 ч.л. черного перца, немного корицы, 1/2 ч.л. семян сельдерея.

Помидоры нарезать дольками. Положить в кастрюлю с луком и распарить, а затем протереть через сито. Массу уварить до половины объема, пока не получится пюре. Пряности: гвоздику, корицу, семена сельдерея, перец положить в приготовленный мешочек из марли и опустить в эту кипящую массу - пюре. Затем добавить уксус, сахар, соль и варить 10 минут. Пряности вынуть, а готовый кетчуп разлить по банкам или бутылкам и закрыть.

г. Вологда.

Спасибо!

Дорогая Нина! Передаю вам от моей сестры Наташи большое спасибо за кетчуп «Томатно-луковый».

Ирина ЧУВЕЛЕВА, г. Новокузнецк.

Супервкусно!

«Вкусные помидоры» Анны Кошкиной имели необычайный успех. Съели не только помидоры, но весь рассол выпили. Не просто вкусно, а супервкусно.

Елена ЛОЩИЛИНА, г. Моршанск
Тамбовской обл.

Анна Кошкина:

Вкусные помидоры

На дно банки положить **веточку петрушки**, 1 зонтик укропа, разрезать помидоры на половинки, уложить рядами.

Заливка: на 1 литр воды 1,5 ст.л. соли и 5 ст.л. сахара, 1 ч.л. желатина (сначала размешать в холодной воде в небольшом количестве и вылить в горячую), 1 ст.л. 30%-ного уксуса. Кипятить, помешивая, затем залить банки и стерилизовать 10-15 минут (литровые банки). Закатать.

с. Черное Шахунского района
Нижегородской обл.

Нина Чепурная: Салат-лечо

Состав: 3 кг помидоров, 1 кг лука-репки, 1,5 кг огурцов, 1 кг перца болгарского, 1 кг моркови, 100 г соли, 200 г сахара, 100 г уксуса, 400 г подсолнечного масла.

Все овощи порезать, добавить соль, сахар, уксус, подсолнечное масло. Дать постоять 1 час для того, чтобы салат дал сок. Ставим кипятить, с момента закипания варить 30 минут. Горячий салат разливаем в стерилизованные банки. Стоит до тех пор, пока не станет чуть теплым.

Затем банки с салатом ставят стерилизовать и кипятят 30 мин. После этого банки закатывают крышками, сразу не переворачивают, а пусть стоят 30-40 минут, а затем переворачивают.

г. Щекино Тульской области.

Виктория Пономарева: Приправа по-китайски

5 кг помидоров пропустить через мясорубку, 1 кг моркови натереть на терке, 1 кг яблок (кислых) натереть на терке (без кожуры).

Все это поставить кипятить на 1 час.

1 кг лука обжарить в 0,5 литра растительного масла, добавить в общую массу, варить еще 10 минут, не закрывая крышкой.

300 г чеснока и 100 г перца горького прокрутить через мясорубку, можно добавить 100 г мелко нарезанной петрушки и 100 г молодого укропа, соль - по вкусу. Прокипятить еще 5 минут, переложить в подготовленные банки, закатать.

Получится 8 банок по 800 граммов.

с. Верх-Каргат Новосибирской обл.

Вы хотите бросить курить?

Сейчас это возможно. Совсем недавно с большим успехом прошел клинические испытания антиникотиновый сбор из трав, который получил название **новый «Антиник»**. Результаты лечения просто впечатляют. В клиническом эксперименте участвовали люди, которые хотели бросить курить. Через четыре недели применения **нового «Антиника»** курить бросили 89%, а еще через две недели - еще 9%. Те 3%, которые не бросили курить, заметно улучшили состояние бронхолегочной системы. Стало легче дышать, еще через месяц избавились от кашля. Применяется по 3-4 пакетика в сутки.

Вы хотите меньше курить?

За три-четыре недели применения травяного сбора **новый «Антиник»** вы сократите количество сигарет в два-три раза и почисти-

те легкие. Применяется по 1-2 пакетика в сутки.

Если вам нравится курить, но вы хотите сохранить здоровье.

Тогда профилактическое применение чая один-два раза в год по три-четыре недели дает возможность сохранить бронхи и легкие, очищая и восстанавливая их. Результаты просто превосходные.

Научно-методический Центр по лечению табачной зависимости МЗ РФ считает целесообразным и перспективным использование чая оздоровительного для курильщиков **новый «Антиник»** для прекращения курения табака и его выпуск признать необходимым.

Руководитель Центра заслуженный врач России, доктор медицинских наук
В. К. СМЕРНОВ.

НОВИНКА В МЕДИЦИНЕ

Будьте всегда
здоровы!

Стоимость чая из лекарственных трав **новый «Антиник»** - 265 руб.+7% почтовые расходы. В отдаленные регионы России стоимость одной пачки 310 руб.+7% почтовые расходы.

Чай выпускается большим объемом - 40 пакетиков в пачке.

Полезно применять 1-2 пакетика в сутки. На курс восстановления - 3-4 недели - достаточно 2-4 упаковки.

Минимальный заказ - 2 пачки.

Заявки направляйте по адресу: 302028, г. Орел, а/я 75, ИЦ «Академия здоровья» с пометкой **Новый «Антиник»** или по телефонам: (4862) 76-29-72, 43-90-02.

На правах рекламы

Реклама в журнале "Здоровье" № 1/2000

Будьте всегда здоровы!

Стоимость чая из лекарственных трав **новый «Антиник»** - 265 руб. + 7% почтовые расходы. В отдаленные регионы России стоимость одной пачки 310 руб. + 7% почтовые расходы.

Чай выпускается большим объемом - 40 пакетиков в пачке.

Полезно применять 1-2 пакетика в сутки. На курс восстановления - 3-4 недели. - достаточно 2-4 упаковки.

Минимальный заказ - 2 пачки.

Заявки направляйте по адресу: 302028, г. Орел, а/я 75, ИЦ «Академия здоровья» с пометкой **Новый «Антиник»** или по телефонам:
**(4862) 76-29-72,
43-90-02.**

На правах рекламы

Рег. № 77 981 03 003 Т100954 05 16



Нина Чепурная:

Икра из кабачков

Состав: 3 кг кабачков, 2 кг моркови, 1 кг лука-репки, 0,5 кг перца болгарского, 0,5 кг подсолнечного масла, 600 г соуса томатного, 2 стручка горького перца, 7 чайных ложек сахара, соль по вкусу.

Все овощи пропустить через мясорубку. Варить 3-4 часа на слабом огне, периодически помешивая. Икру выкладывать в стерилизованные банки. Перед закрытием банок добавляем 1 ст. ложку столового уксуса на 0,5-литровую банку. Закатать. Из этого количества продуктов получится 5 л салата.

г. Щекино Тульской области.



Все хвалят!

Икру из кабачков по рецепту Нины Чепурной готовила уже два раза. Давала подругам пробовать. Все хвалят, просят рецепт и передают автору большое спасибо.

Н. ГРИГОРЬЕВА, д. Ташлыккуль,
Башкортостан.

Е. Сурина:

Икра «Зеленушка»

3 кг зеленых помидоров, 1 кг моркови, 1 кг лука, 0,5 кг перца.

Все пропустить через мясорубку. Варить два часа на медленном огне. В конце варки кладем перец горошком, 2 ст. ложки соли, 0,5 л растительного масла, 0,5 л томатного соуса, лавровый лист, 1 стакан сахара. Все перемешиваем. Горячую массу разложить в стерилизованные банки и закатать.

с. Алферьево Сеченовского р-на
Нижегородской обл.

Ирина Бибикова:

Закуска «Лето красное»

3 кг кабачков, по 0,5 кг моркови и лука. Все натираем на крупной терке. Добавляем 200 г сахара, 200 г уксуса 9%-ного, 250 г растительного масла, 3 ст. ложки соли, 2 головки чеснока (измельчить), перемешиваем и оставляем на 2 часа. Затем раскладываем в литровые банки, стерилизуем 50 мин., закатываем.

г. Волжский
Волгоградской области.

Ольга Башкова:

Салат кабачковый «Анкл Бенс»

1 стакан томатной пасты, 1 л воды, 2 кг кабачков, 1 стакан растительного масла, 1 стакан сахара, 1 ст. ложка (без горки) соли, 4 сладких перца, 10 средних луковиц, 4 моркови, 10 помидоров, 1 ст. ложка 70%-ного уксуса.

Кабачки очистить от кожицы и семян, нарезать мелкими кубиками. В посуду, в которой будем варить салат, влить воду и развести в ней томатную пасту, добавить соль, сахар, растительное масло и кабачки. Проварить с момента закипания 10 минут. Сладкий перец и лук нарезать полукольцами и, соединив с кабачками, варить еще 10 минут. Потом добавить морковь, натертую на крупной терке, и варить 10 минут. Затем добавить мелко нарезанные помидоры и уксус. Проварить 10 минут, разложить в стерилизованные банки и закатать.

Получится 4-4,5 литра. Вообще-то этот салат прекрасно хранится, но бывает съеден в первую очередь.

г. Сафоново Смоленской области.

ЗАГОТОВКИ НА ЗИМУ

Елена Бухаринова: **Кабачки консервированные «Дачные»**

Кабачки очистить, нарезать кружочками, сложить в 3-литровые банки. При желании можно добавить нарезанные кружочками **огурцы**. Добавить **2-3 лавр.листа, 3-4 гвоздики, веточку укропа, стручок горького перца, 1 ст.л. сахара, 2 ст.л. соли**. Вскипятить воду, залить в банки, дать постоять 2-3 часа, рассол слить, снова вскипятить, **добавить 1 ч.л. 9%-ного уксуса**, закатать.

г.Березняки
Пермской обл.

Елена Попова: **Закуска из кабачков**

Я готовлю закуску из свежих кабачков. Когда ее пробуют впервые, то чаще говорят, что это капуста. Это закуска нежная, неострая, может долго храниться в холодильнике под капроновой крышкой.

На 5-6 кг неочищенных кабачков нужно 1 кг моркови, 1 головку чеснока средних размеров, зелень: укроп, петрушка (по вкусу).

Кабачки очистить и натереть на мелкой (средней) терке, морковь тоже натереть, чеснок пропустить через чеснокодавилку, добавить мелко порубленные укроп и петрушку. Все перемешать, добавить **2 ст.ложки соли (или по вкусу), 2 ст.ложки сахара, уксус 9%-ный (3/4 стакана) и подсолнечного масла - 100-150 г.**

г.Великий Новгород.

О.Быкова: **Кабачковая икра на гарнир**

Этим рецептом я много лет пользуюсь, и все мои домашние икру очень любят. Идет и на гарнир, и на бутерброды.

800 г кабачков, 50 г моркови, 10 г корней петрушки, 50 г лука, 100 г томатной пасты, 5 г зелени, соль, сахар, перец - по вкусу.

Кабачки порезать кружочками, обжарить на растительном масле,

пропустить через мясорубку. Отдельно обжарить мелко нарезанный лук, томатную пасту, морковь, корни петрушки. Добавить мелко нарезанную зелень и тушить до готовности. Разложить в банки. Стерилизовать: 0,5-литровые - 20-25 минут, 1-литровые - 35-40 минут. Закатать.

Думаю, эта икра всем понравится.

с.Новое
Бежецкого р-на Тверской обл.

Пальчики оближешь!

«Кабачковая икра» по рецепту О.Быковой получилась, как говорится, пальчики оближешь. Мой свекор, Виталий Иосифович, разборчив в еде, но эта икра ему так понравилась, что он попросил приготовить еще.

Наталья КИМПИНСКАЯ,
г. Чита.

Людмила Моисейчева:

Икра из кабачков «Магазинная»

Хочу предложить свой рецепт икры из кабачков. Я тоже любительница «магазинной» икры! Уж сколько я их (этих рецептов) перепробовала - не счесть. А вот последнее время делаю только так. На зиму запасаю много, а до новой икры не хватает!

Пропустить через мясорубку в отдельные чашки: **1,5 кг кабачков** (очищенных), **2,5 кг моркови** (отварить, очистить), **0,5 кг болгарского сладкого перца** (очищенного от семян), **1,5 кг** (очищенного) **репчатого лука**, **1 кг помидоров** (красных). **Соль, сахар, перец молотый** - по вкусу.

В большой алюминиевой кастрюле выпариваем кабачки и болгарский перец (почти до полного исчезновения воды), затем кладем помидоры и тоже выпариваем.

Морковь и лук обжариваем на ра-

стительном масле по отдельности.

Когда кабачки, перец и помидоры выпарятся, кладем к ним обжаренные морковь и лук, соль, сахар, перец - по вкусу и наливаем примерно **1 стакан растительного масла** и тушим на слабом огне 1,5-2 часа. В конце тушения добавить **1 ст. ложку уксусной кислоты (70%-ной)**. Раскладывать в стерилизованные банки, сразу же и закатать.

На вкус - точно «магазинная». Попробуйте, не разочаруетесь!

п. Силикатный Сенгилеевского р-на
Ульяновской обл.

Прекрасный рецепт

«Магазинная икра» Людмилы Моисейчевой - вкусный, доступный, прекрасный рецепт.

г. ИЗОТОВА, г. Железноводск
Ставропольского края.

Марина Шерстнева: Салат из кабачков

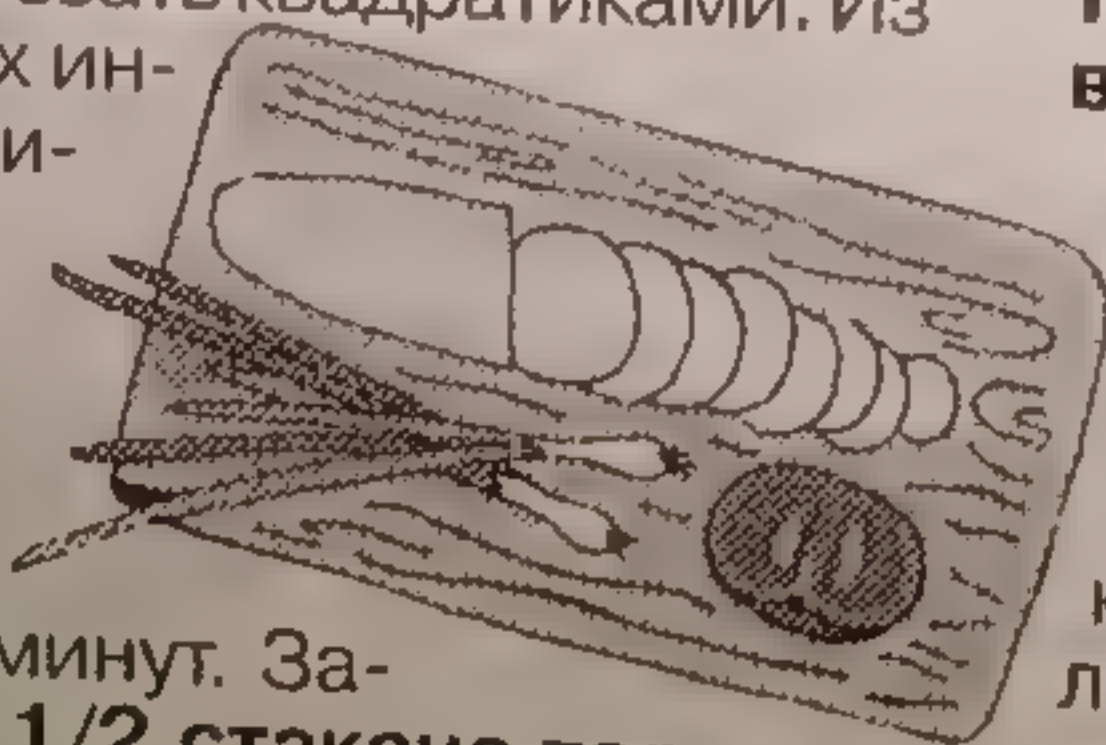
3-4 кг кабачков, **350 г томатного соуса**, **350 г растительного масла**, **200 г сахарного песка**, **3 ст. л. соли**, **200 г 9%-ного уксуса**, **1/2 ч. л. молотого черного перца**, **5 шт. душистого перца**, **5 шт. корицы**, **5 шт. гвоздики**.

Кабачки нарезать квадратами. Из

всех остальных ингредиентов при-

готовить маринад. Как маринад закипит, выложить туда кабачки и

варить 20-30 минут. Затем положить **1/2 стакана толченого чеснока** и варить еще 5 минут. Горячим салат разложить в стерилизованные банки и закатать.



г. Н. Новгород.

Нина Кренделева:

Аджика из кабачков

3 кг кабачков очистить и пропустить через мясорубку. Пусть масса постоит 2 часа. Затем следует сок слить.

Пюре переложить в таз и добавить **250 г растительного масла**, **0,5 л томатного соуса** (или **10 столовых ложек томатной пасты**), **3,5 ст. л. соли**, **3 ч. л. (без горки) черного молотого перца**.

Тушить 1,5 часа. Потом добавить уксус: **4,5 ч. л. 70%-ной уксусной кислоты** развести в стакане воды. Положить **чеснок** - 2 головки (мелко порубить или пропустить через чеснокодавку) и пучок измельченного укропа. Варить все это вместе еще 10 минут. Разложить в стерильные банки и закатать.

г. Вологда.

Татьяна Фомина:

Кабачки «Сергиево-посадские»

Очищенные кабачки - 1,5 кг, сладкий перец, очищенный от зерен, - 0,3 кг, лук-репка - 0,3 кг, морковь - 0,3 кг, масло подсолнечное - 1 стакан, соль - 1 ст.л. с верхом, сахарный песок - 7 ст.л., уксусная кислота 70%-ная - 1 десертная ложка, томатная паста - 1 банка (250 г).

В большую сковороду положить крупно нарезанный лук и нашинкованную соломкой морковь. Влить подсолнечное масло и поставить тушиться.

У вас есть 10 минут. За это время надо нарезать кубиками зара-

нее очищенные кабачки и перец, выложить в глубокую посуду. Туда же выложить всю томатную пасту и влить сырой воды, по объему в 2 раза больше, чем пасты (в качестве мерки можно использовать ту же банку).

Положить соль, песок, уже готовые морковь с луком, все перемешать, поставить на огонь. С момента закипания тушить 30-40 минут. Перед окончанием влить уксус. Все. Можно раскладывать по банкам и закатывать. Прекрасно стоит, но еще лучше съедается.

г.Вологда.

Талина Цыганова:

Кабачки с корицей

Кабачки - 3 кг, сахарный песок - 1 стакан, томатная паста - 1 стакан, растительное масло - 1 стакан, уксус 9%-ный - 1 стакан, соль - 50 г, чеснок, мелко нарезанный - 0,5 стакана, корица - 1 ч.л., лавровый лист, гвоздика, черный перец горошком по 4 штуки.

Кабачки очистить, порезать небольшими кубиками. Сварить рассол из перечисленных выше ингредиентов и выложить в него кабачки, варить 40 минут. За 5 минут до готовности положить чеснок, корицу, лавровый лист, перец, гвоздику. Разложить в стерилизованные банки, закатать, перевернуть укутать и оставить так до полного остывания.

г.Пикалево
Ленинградской области.

Лариса Шмаль:

Икра «Чудное лето»

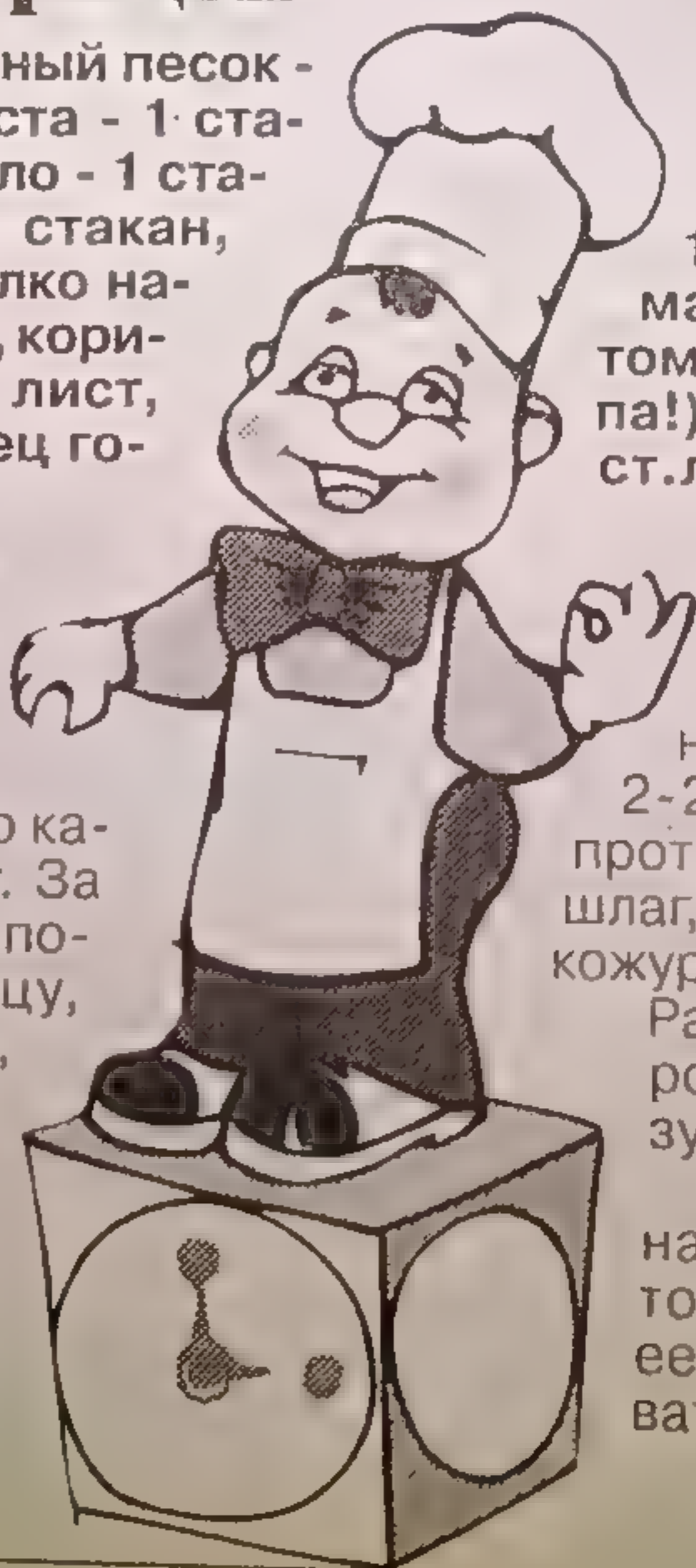
2 кг кабачков, 1 кг моркови, 0,5 кг лука, 1 стакан растительного масла (любого), 1 стакан томатной пасты (не кетчупа!), 8 ст.ложек сахара, 2 ст.ложки соли.

Кабачки нарезаем вместе с кожурой и семечками, добавляем морковь, лук и остальные компоненты и варим 2-2,5 часа. После этого протираем массу через дуршлаг, чтоб удалить семечки и кожуру.

Раскладываем по 0,5-литровым банкам и стерилизуем 40 минут.

Получается очень вкусная икра. Думаю, после того, как вы попробуете ее, всегда будете пользоваться этим рецептом.

ст.Дарасун Карымского р-на
Читинской обл.

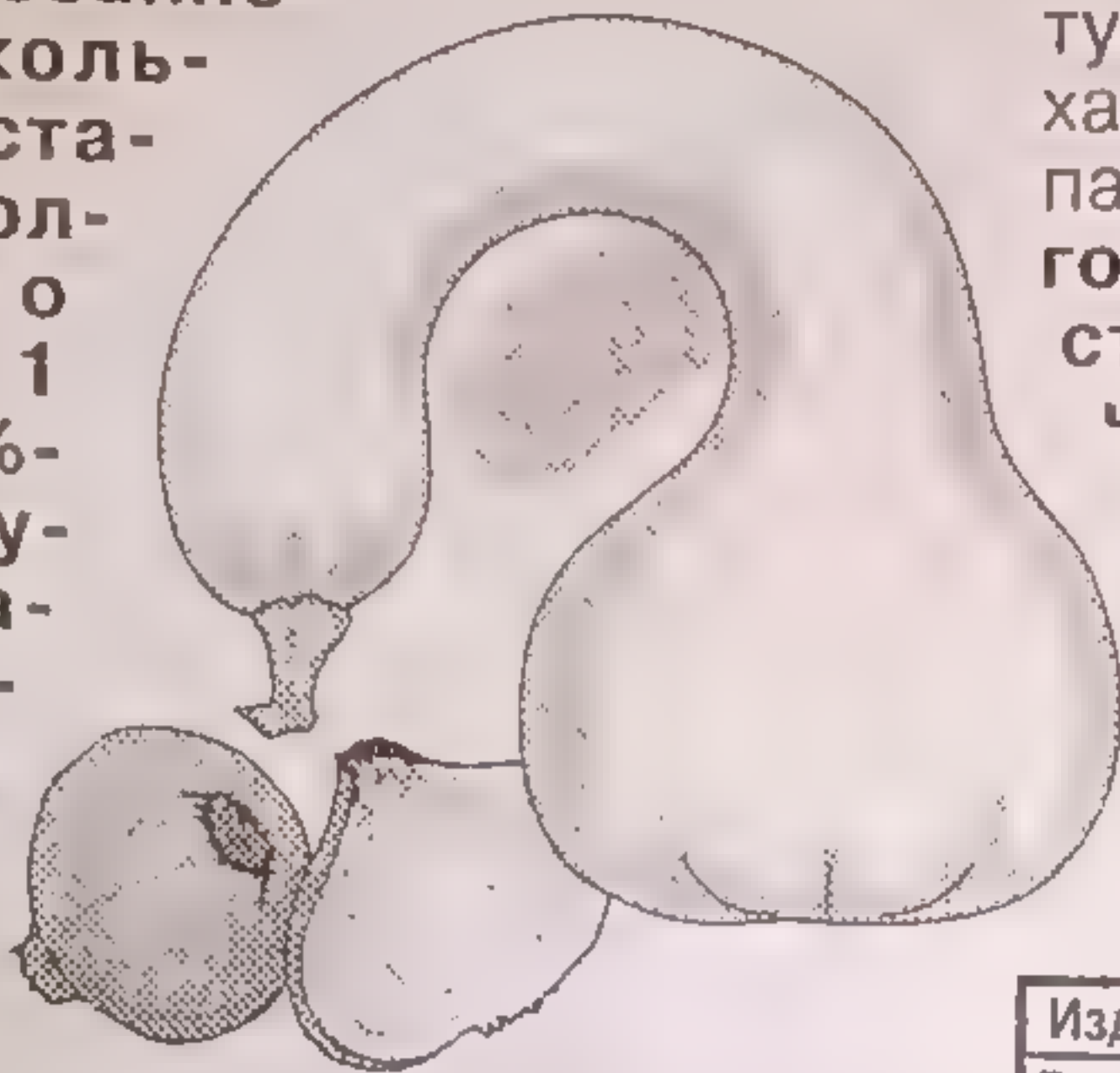


Светлана Сорокина:

Салат «Ленинградский»

3 кг очищенных кабачков, натертых на крупной терке, 300 г моркови, натертой на крупной терке, 300 г репчатого лука, порезанно-

го полукольцами, 1 стакан подсолнечного масла, 1 стакан 9%-ного уксуса, 1 стакан сахара (можно меньше), 3 ст.ложки соли,



зубчика толченого чеснока. Все смешать (кроме чеснока), довести до кипения и тушить 10 минут, добавить чеснок и тушить еще 5 минут, сразу разложить по банкам и закатать.

г.Дзержинск
Нижегородской обл.

Зоя Черкас:

Кабачки с рисом «Зимние»

2 больших кабачка, 1 кг лука, 1 кг риса, 1 кг моркови, томатная паста, подсолнечное масло, соль по вкусу.

Кабачки и морковь очистить, натереть на крупной терке. Лук нарезать кольцами, рис отварить. Все продукты соединить, добавить подсолнечное масло, томатную пасту, соль и тушить в течение часа. Разложить в стерилизованные банки и закатать.

г.Минск.

Талина Цыганкова:

Лечо из кабачков

2 кг кабачков, 1 кг сладкого перца, 1 ст.ложки соли, 2/3 стакана сахара, 0,5 стакана растительного масла, 400 г томатной пасты, 0,5 л воды.

Все овощи помыть, порезать и тушить 40 минут, добавив соль, сахар, растительное масло, томатную пасту. В конце варки добавить 5-6 горошин черного перца, 5-6 листиков лаврушки, 15 зубчиков чеснока (измельченного), 0,5 стакана столового уксуса. Прокипятить, разложить по банкам и закатать.

г.Пикалево
Ленинградской обл.

Издательство "Радар", г. Москва. www.icalmaz.ru

Высылаем без предоплаты издания, содержащие 1600 самых простых вариантов и предложений

КАК САМОМУ ЗАРАБОТАТЬ от 10 до 250 тыс. руб. в месяц

В них Вы найдёте вариант себе под силу и всю информацию для получения своего дохода.

Журналы "Свое дело и заработок", 2005 г.

№1-352 стр., №2-304 стр. (248 новых вариантов своего дела: подробное описание, иллюстрации. Домашний бизнес и заработок, бизнес в селе, мини-производства, сфера питания, услуги и др.) - Цена каждого - 250р.

Серия из 6-ти брошюр "Как открыть своё дело", 400 стр., 2005 г.

•235 вариантов дела для одного, семьи, для села, дачи. •510 предложений фирм: их представитель, филиал, работа на их оборудовании или сырье и др. •С чего начать: лицензии, льготы, кредиты, налоги, секреты успеха - Цена серии - 380р.

Книга "Оборудование для малого бизнеса"

224 стр., 2006 г. (657 единиц: для выпуска стройматериалов; изделий из дерева, пластмасс, металла, отходов; для вязания, автосервиса, для фермеров; торг. и игров. автоматы и т. д. Все данные, фото, цены, адреса). Ц.-230р.

Цена комплекта (все 9 изданий) - 850 руб.

Содержат планы, затраты, доход, цены, адреса, телефоны, советы. Одобрены Союзом предпринимателей.

Гарантируем достоверность и качество информации.

ЗАКАЖИТЕ у нашего партнёра: 607220, г. Арзамас, пр. Ленина, 164, Инфоцентр "Алмаз", отдел 59

Все почтовые расходы включены в цену. Оплата при получении на почте, срок хранения - 5 дней

Надежда Коробова:

Перец фаршированный «Обалденный вкус»

1 кг болгарского перца, 1 стакан риса, 400 г свежих грибов, 2 луковицы, 100 г масла, 4 помидора, соль, перец, томатный соус или домашний кетчуп.

Перец промыть, вынуть семена. Лук мелко режем, обжариваем на растительном масле, добавляем рис, грибы, помидоры, протертые без кожицы, прожариваем несколько минут. Вливаем 0,5 стакана воды, солим, перчим и тушим до полуготовности.

Нафаршировать перцы, сложить в банки, залить маринадом (или со-

усом, или кетчупом). Стерилизовать в кипящей воде 0,5-литровые банки - 55 минут, литровые - 65 минут. Закатать, укутать.

п. Знаменка Славгородского р-на
Алтайского края.

Изумительно!

Перец «Обалденный вкус»
Надежды Коробовой вкус
имеет просто изумительный!

Ирина ЧУВЕЛЕВА, г. Новокузнецк.

Ирина Кожевникова:

Перец фаршированный «Изумительный»

Морковь и лук нашинковать в пропорции 1:1. Обжарить на растительном масле отдельно. Смешать, посолить, поперчить. Начинка готова.

Перец очистить от семенной коробочки, оставив целым. Положить в кипяток минуты на 2-3, пока не поменяет цвет. Вынуть шумовкой. Нафаршировать перец начинкой и уложить в банки 0,7 л и 1 л.

Заливать будем томатным соком. На 700 г сока (выжимаю, сразу отмеряю и ставлю кипятить на 10 мин.) - 2 ст. ложки сахара, 2 ч. ложки соли, 1/2 ч. ложки уксусной эссенции и еще кипятить 10 мин.

Залить перец в банках, прикрыть крышками, пастеризовать 0,7 л банки - 35-40 мин, 1 л - 50 мин.

Трудоемкий процесс, но результат изумительный. Попробуйте, очень вкусно!

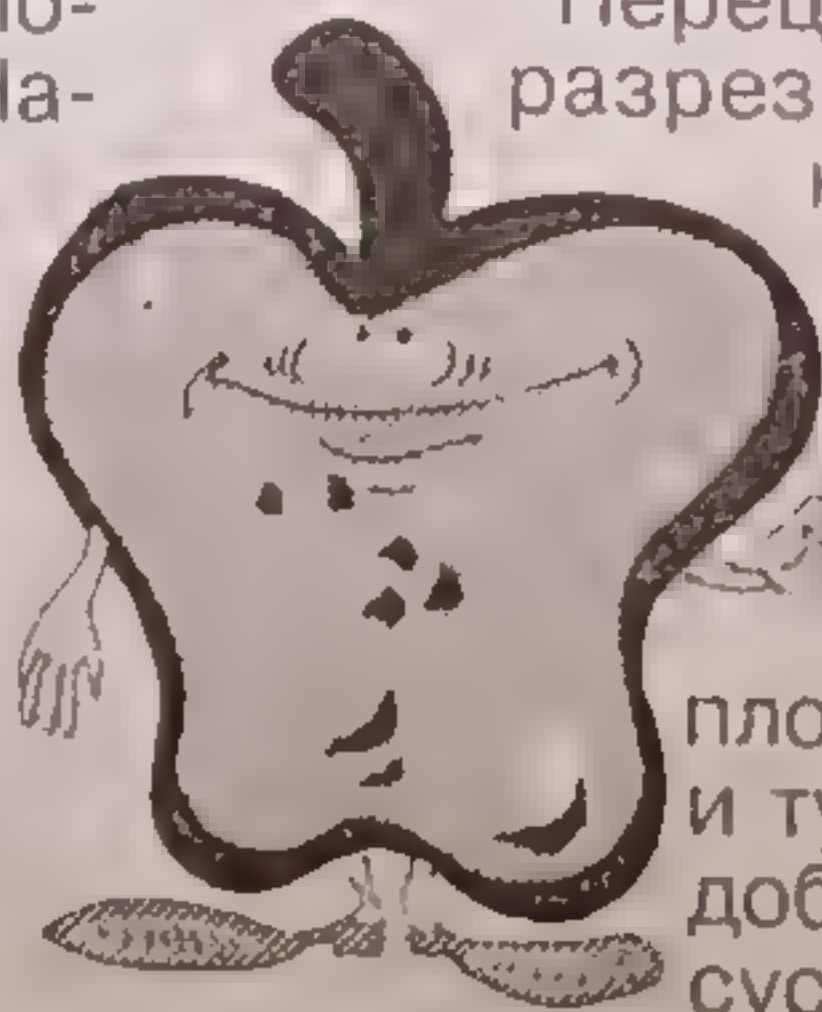
г. Барнаул.

Нина Богданович:

«Перец Олега»

2 кг перца (30 шт.), 0,5 стакана столового уксуса, 0,5 стакана сахара, 1 ст. л. соли, 2 стакана воды, 300 г мелкого лука севка (если нет севка, то мелкий лук порезать на 4 части), 1 стакан растительного масла, 2 спелых помидора, 2 горошины душистого перца, 2 лавровых листа.

Перец очистить от семян и разрезать пополам, лодочкой. 2 красных помидора и 2 красных перца нарезать дольками и обжарить. Сложить перец в кастрюлю, влить воду, обжарку, плотно закрыть крышкой и тушить 5 минут. Затем добавить сахар, соль, уксус, очищенные лукови-



цы, душистый перец, лавровый лист и тушить под крышкой еще 10 минут, разложить горячий перец в стерильные банки и закатать.

г. Астрахань.

Татьяна Шмально:

Лечо из перца с медом «Пряное лето»

Перец получается просто изумительный.

На 5 кг болгарского перца (уже очищенного от хвостиков и семян) - 8 стаканов воды, 2 стакана 6%-ного уксуса, 1 стакан сахара, 1 стакан растительного масла, 2 ст.ложки меда, 2 ст.ложки соли. Вскипятить рассол, положить туда перец, очищенный и разрезанный на 4-8 частей (дольками), проварить с момента закипания 5 минут.

Разложить перчик по банкам, залить рассолом и закатать.

Перец лучше брать с толстыми стенками - зеленый, красный, желтый, оранжевый, тогда лечо получается очень ярким.

ст.Новошербиновская Краснодарского края.

Ирина Андрейчикова:

Перец фаршированный «Осенний привет»

У перцев удалить сердцевину, «чашечки» положить в большую кастрюлю, залить водой, вскипятить.

Начинка: капусту мелко нашинковать, морковь измельчить на терке, лук и чеснок порубить ножом, добавить измельченную петрушку, посолить по вкусу.

Начинить «чашечки» перцев, сложить в литровые банки.

Рассол: на 1 л воды - 200 г сахара, 200 мл 9%-ного уксуса, 200 мл растительного масла, 2-3 ст.ложки меда, 1 ст.ложка соли.

Залить банки с перцем кипящим рассолом и стерилизовать 7-10 минут. Закатать.

Получается очень вкусно - капуста хрустящая, перцы ароматные.

г.Струнино Владимирской обл.

Елена Тончарова:

Разноцветный маринад

Продукты: 3 кг перца (по 1 кг перца разного цвета: красного, желтого и зеленого).

Для маринада: 0,5 л воды, 0,5 стакана 9%-ного уксуса, 0,5 стакана растительного масла, 0,5 стакана сахара. Соли не надо!

Перец помойте, почистите и нарежьте на полосочки, чтобы он красиво смотрелся в банках.

Приготовьте маринад и, как только он закипит, положите в него перец и варите 25 минут на среднем огне.

Для того чтобы перец все время находился в жидкости, можно время от времени приминать осторожно его ложкой.

Затем выложить перец в подготовленные банки, закатать и накрыть чем-нибудь теплым до полного остывания.

Из этого количества продуктов получается 5 поллитровых банок.

г. Липецк.



Любимый маринад

Хочу поблагодарить Елену Гончарову за «Разноцветный маринад». Он стал в нашей семье любимым.

Маргарита ПАВЛЕНКО, д. Воронино
Костромской обл.

Нелли Страхова: Сладкое лечо

30 штук сладкого перца, 1 кг помидоров, 0,5 стакана сахара, 1 ст.л. соли, 1 ч.л. уксусной 70%-ной эссенции.

Перец нарезать соломкой. Помидоры обдать кипятком, потом холодной водой и очистить от кожицы. Добавить сахар, соль и поставить варить. С момента закипания варить 40 минут. В конце варки добавить эссенцию и горячим разлить в заранее подготовленные банки.

п. Досчатое Нижегородской обл.

Нина Шулских: Перец в сладкой заливке

Маринад: 1 стакан растительного масла, 1 стакан кипяченой воды, 1 стакан сахара, 2 ч.л. соли, 1 стакан 9%-ного уксуса, (или 1,5 ст.л. уксусной эссенции, разведенной в 1 стакане воды).

1 ведро перцев разных цветов чистим, режем вдоль на полоски, бросаем в кипящий маринад, варим 20 минут. Горячим раскладываем в банки, закатываем и ставим «под шубу» на ночь.

п. Радуга Мошковского района
Новосибирской обл.

Марина Бурнашова: Аджика «Злее кобры»

Пропустить через мясорубку 30 штук красного горького перца, 5-6 головок чеснока, 0,5-1 стакан грецких орехов, 1 пучок базилика, 50 г семян кинзы. Добавить 1 ч.ложку соли, 2-3 ст.ложки растительного масла. Разложить в маленькие баночки и поставить в холодильник, а перед употреблением разводить томатным соком.

ст. Динская Краснодарского края.

Антонина Аржанова: Любимое лечо

3 кг сладкого мясистого перца очистить от семян, промыть, нарезать вдоль полосками. Поместить в глубокую кастрюлю и залить: 500 г томатного соуса, 500 г воды, 1 ст.ложка с верхом соли, 0,5 стакана растительного масла, 0,5 стакана сахара, 0,5 стакана 9%-ного уксуса (его влить перед окончанием варки).

Заливаем, осторожно перемешиваем и варим 20 минут.

Раскладываем в горячие банки и закатываем.

Пальчики оближешь!

Примечание: вместо томатного соуса можно использовать 1 л томатного сока.

г. Дзержинск Нижегородской обл.

Светлана Кучерина: Фаршированный перец

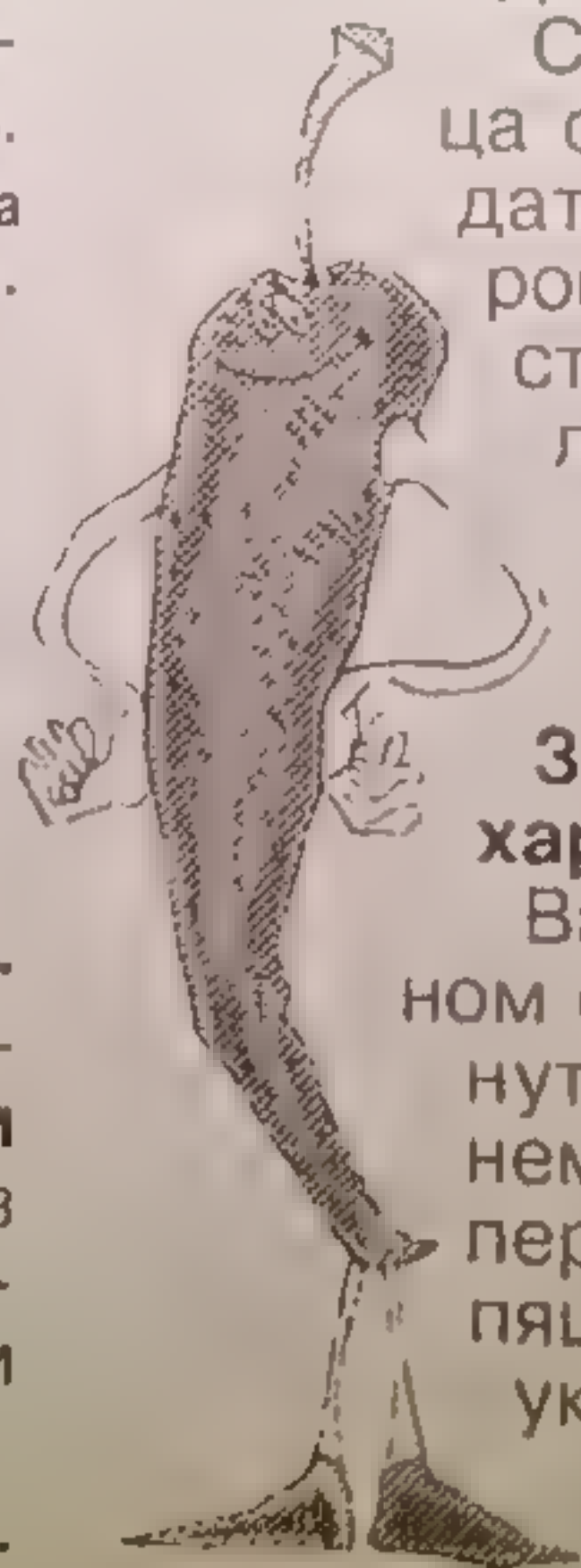
Нарезать по 1 кг моркови, лука, болгарского перца, капусты. Все отдельно пожарить на масле.

Стручки болгарского перца очистить от семян, обдать кипятком, нафаршировать смесью овощей, поставить в таз и залить заливкой.

Заливка: спассеровать 5 мелко нарезанных луковиц, добавить 3-4 л томата, соль, сахар по вкусу и вскипятить.

Варить перец на медленном огне 30 минут. За 5 минут до конца варки влить немного уксуса. Разложить перцы в банки, долить кипящей заливкой, закатать, укутать.

п. Шевченко Павловского
района Краснодарского края.





Тамара Борисенко:

Салат из баклажанов «Десятка»

10 баклажанов, 10 сладких перцев, 10 помидоров, 10 луковиц.

Маринад: 3 ст.ложки сахара, 2 ст.ложки соли, 1 стакан растительного масла, 1 стакан столового уксуса, 1 стакан воды.

Баклажаны, помидоры, лук нарезать крупно кружочками, перец - дольками. Все смешать, залить маринадом, варить 30 минут, закатать горячим под крышки.

г.Суояви, Карелия.

! Все рецепты хороши

Большое спасибо Тамаре Борисенко за салат из баклажанов «Десятка», Ирине Кожевниковой за фаршированный перец «Изумительный», Нине Чепурной за салат «Лечо», Марине Сафоновой за «Грибную солянку», Наталье Ивановой за грибную солянку «Обалденная».

Все эти рецепты очень хороши, я их использую уже не первый раз.

Галина РОДИНА, п. Сатинка
Тамбовской обл.

Людмила Туманова:

Баклажаны по-молдавски

Баклажаны - 2,7-3 кг, морковь - 1 кг. Рассол: 1 л 6%-ного уксуса, 30 г соли (1 ст.л.), чеснок - 100 г.

Баклажаны нарезать соломкой-брусочками толщиной в палец, хорошо посолить и оставить на 2 часа. Затем хорошо (!) отжать и обжарить в растительном масле. («Пустые» баклажаны очень быстро обжариваются в казанке.)

Морковь нарезать кружочками и тоже обжарить.

Укладывать слоями в банки - баклажаны, морковь, чеснок и т.д. Сверху уложить 2-5 горошин перца, лавровый лист и залить кипящим рассолом. Стерилизовать 1-литровую банку - 15-20 мин.

Это очень вкусная закуска. «Пустые» баклажаны вберут в себя рассол, остальной превратится в желе. Мы едим его и летом, и зимой. Для лета - все готовить так же, но не стерилизовать, закрыть капроновой крышкой. Держать 1-5 дней в тепле, еще 2 суток в холодильнике и можно кушать.

г. Елань Волгоградской обл.

Светлана Шляпина:

Лечо из баклажанов

Вскипятить 1 л томатного сока, 0,5 ст.ложки сахара, 1 ст.ложку растительного масла, 0,5 стакана 6%-ного уксуса, по вкусу - соль, лавровый лист, перец горошком.

Баклажаны очистить, разрезать вдоль на 4-6 частей и опустить в этот маринад (чтобы жидкость покрывала баклажаны полностью), варить до мягкости. Горячими разложить в банки, закатать.

г.Березняки Пермской обл.

Ирина Савченко:

Рецепт, которым я хочу поделиться, очень вкусный, особенно для тех, кто любит баклажаны и домашнюю аджику. Узнала я этот рецепт на Украине лет десять назад и с тех пор каждый год делаю для своей семьи. Рецепт, что называется, «пошел в народ». Закатывают эти баклажаны и мои подруги, и приятельницы, и их подруги. Ни одного нарекания еще не было, всем очень нравится. Попробуйте, я думаю, что останетесь довольны!

Баклажаны в аджике

На 4 литровые банки надо взять: 3 кг баклажанов, 0,5 кг сладкого перца, 100 г сахара, 150 г столового уксуса, 1,3 кг помидоров, 100 г чеснока, 200 г растительного масла, 3 штуки горького перца, 3 ст.л. соли, лаврушку, перец горошком по вкусу.

Баклажаны порезать кружочками толщиной 2 см и посолить. Перец, чеснок, помидоры пропустить через мясорубку, довести до кипения, добавить лаврушку, перец горошком, 2 столовые ложки соли, сахар, масло, уксус, положить баклажаны (посуда

должна быть вместительная). Степень готовности баклажанов проверяется спичкой или деревянной зубочисткой: если легко протыкается кружок баклажана, то ложкой его вытаскивать вместе с аджикой и укладывать в стерилизованные банки плотно, но не утрамбовывать сильно. Если переварить баклажаны, то получится каша. Аджика может приставать ко дну, поэтому надо помешивать. Готовится все быстро, поэтому требует внимания. Когда банка наполняется баклажанами, добавить аджику до полной банки и закатывать.

г. Жлобин Гомельской обл.,
Беларусь.



Даже банок не хватило

Я очень люблю покушать (как и вся моя семья). Сколько запасов я на зиму наделала! Жалко, банок не хватило.

Спасибо Ирине Савченко за «Баклажаны в аджике», Ирине Андрейчиковой за фаршированный перец «Осенний привет», Ю. Паршаковой за «Армянскую закуску».

Наталья СОКОЛОВА, г. Фурманов
Ивановской обл.

Надежда Киселева:

Салат с баклажанами

Взять по 3 штуки (больших) баклажанов, моркови, лука, помидоров, перца, 1 ч.л. 70%-ного уксуса, 0,5 стакана растительного масла. Порезать произвольно, все перемешать и тушить 1-1,5 часа.

Готово. Хотите сохранить подольше - закройте банки капроновыми крышками и поставьте в холодильник.

г. Дзержинск
Нижегородской обл.

Талина Козюпа:

Баклажаны «Под грибы»

4 кг баклажанов порезать кубиками, замочить на 2 часа в соленой воде, положив сверху груз, иначе баклажаны всплывают. Затем воду слить, залить горячим маринадом и варить 15 минут.

Маринад: 2 л воды, 2 головки чеснока, перец горошком, лавровый лист, гвоздика, 1 стакан 9%-ного уксуса, 2 ст.ложки соли.

г. Приморско-Ахтарск
Краснодарского края.

Таисия Шамшина:

Баклажаны по-татарски

3 литра томатного сока (или через мясорубку прокрутить помидоры), 2 стакана растительного масла, 1 стакан 9%-ного уксуса (или 2 ст.л. эссенции), 1 ст. сахара, 2 ст.л. соли, 12 шт. болгарского перца, 2-3 шт. горького перца, 4 головки чеснока, 2 кг баклажанов.

Томатный сок прокипятить с солью, маслом, сахаром, уксусом.

Чеснок и горький перец прокрутить через мясорубку, добавить в кипящий сок. Когда закипит, добавить баклажаны, порезанные кольцами, и перец, порезанный соломкой, и варить до готовности 30 минут с момента закипания.

Из этого количества продуктов получится 6 л салата.



с. Жердевка
Тамбовской обл.

И мужу понравилось

Особая благодарность от нас с мужем Таисии Шамшиной за «Баклажаны по-татарски». Очень нам понравился этот рецепт. Когда я второй раз снимала баклажаны, уже не задумываясь, пустила их на эту заготовку.

Любовь ВАХТОМИНА,
п. Кленовый Курганской обл.

Людмила Лазарева:

Икра баклажанная «Синий бархат»

Продукты: 2 кг баклажанов, 1 кг репчатого лука, 1 кг помидоров, 0,5 кг сладкого перца, 1 кг моркови, 1,5 ст.л. соли.

Баклажаны очистить, натереть на крупной терке, обжарить.

Лук порезать полукольцами и обжарить вместе с морковью, натертой на крупной терке. Помидоры и перец порезать соломкой.

Все сложить в кастрюлю и тушить на медленном огне 2 часа, добавить соль.

Готовую икру расфасовать в стерильные банки и не стерилизуя закатать.

г. Красноярск.

Талина Козюпа:

Заготовка из баклажанов

Баклажаны порезать кубиками с кожицей, посолить чуть больше нормы, дать постоять 20 минут.

Воду вскипятить, влить уксус (на 3 л воды - 0,5 стакана 9%-ного уксуса). Затем опустить кусочки баклажанов и проварить их 5-6 минут, чтобы не развалились.

Сложить в банки вместе с рассолом и закатать.

В 3 л воды можно сварить около 4 кг баклажанов.

Зимой мы открываем эти баночки, промываем, добавляем лук, чеснок, растительное масло. Можно заправить майонезом с чесноком и использовать в рагу или обжарить на сковороде с томатной подливкой.

г. Приморско-Ахтарск
Краснодарского края.

Майя Ломова:

«Язычки» из баклажанов

2 кг баклажанов, 2 кг помидоров, 0,5 кг моркови, 0,5 кг сладкого перца, 2-3 головки чеснока, 100 г петрушки и укропа.

Баклажаны помыть, обрезать хвостики и порезать поперек на кусочки толщиной в 1 см, залить холодной водой с 1 ст.л. соли, чтобы вышла горечь.

Морковь, чеснок, перец почистить и вместе с помидорами прокрутить в мясорубке. Петрушку и укроп мелко порезать. Все смешать, поставить на медленный огонь и варить 45 минут. **Соль и сахар** добавить по вкусу. Я, например, кладу 3 ст.л. соли и 4 ст.л. сахара.

Когда соус будет готов, отжимаем баклажаны и жарим их в растительном масле с двух сторон.

На дно стерильной банки наливаем 3-4 ст.л. соуса (он должен быть всегда горячим), 1 ч.л. **70%-ного уксуса** и укладываем жареные баклажаны прямо со сковороды. Пока жарится следующая порция баклажанов, доливаем в банку соус, чтобы не было пустых мест, и так заполняем банку.

Закатываем, переворачиваем, накрываем одеялом до остывания.

г.Богородск.

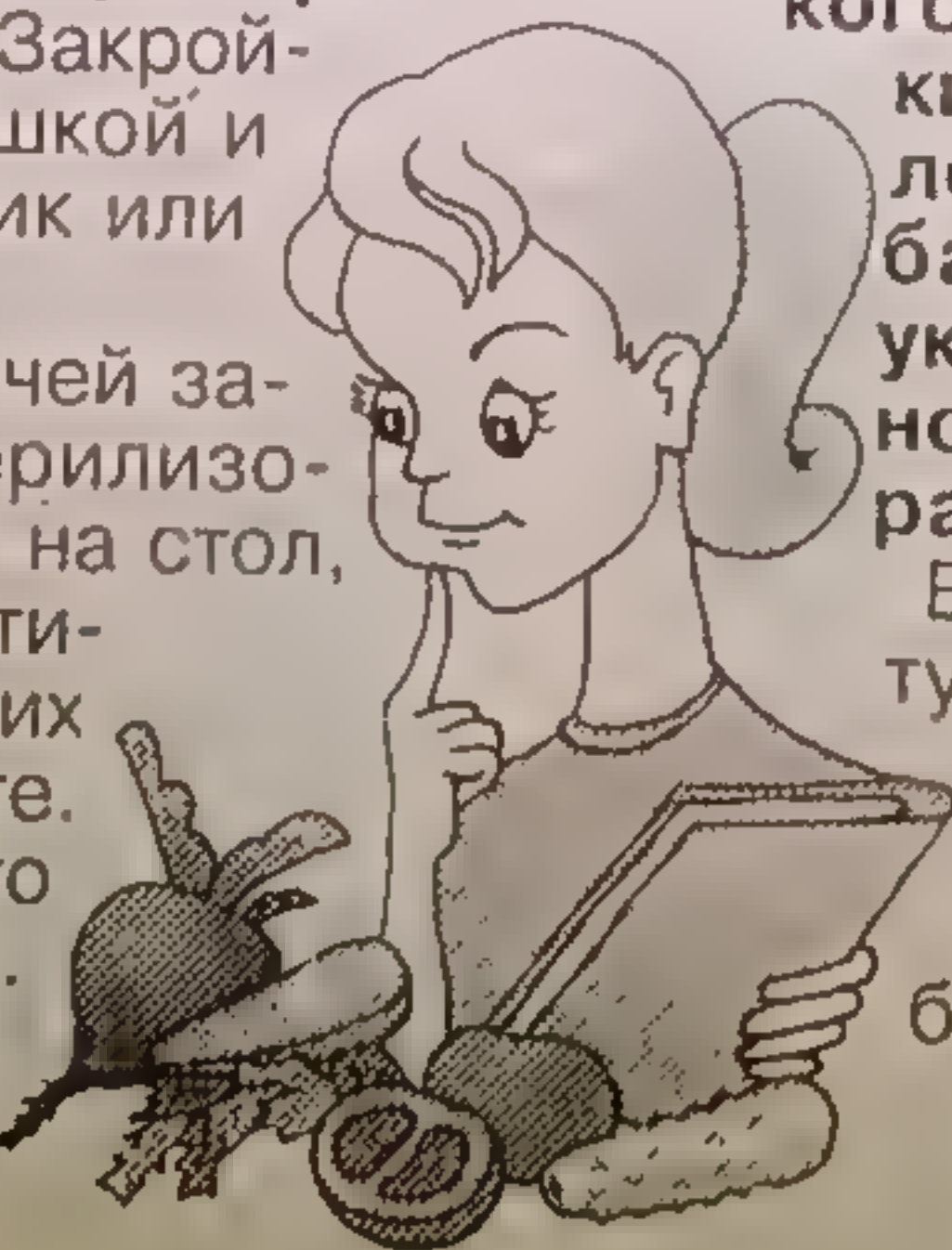
Елена Толикова:

Баклажаны «Класс»

Отварите баклажаны в рассоле (на 1 л воды - 1 стакан соли) до мягкости, не очищая, наколов вилкой, минут 5-6. Выньте шумовкой, дайте стечь в дуршлаге. Надрежьте вдоль, посыпьте разрез **черным перцем и рубленым чесноком**. Плотнo уложите в 3-литровую банку и залейте заново приготовленным рассолом: на 1,5 л воды - 3 ст.ложки соли. Добавьте **перец - горошек, лавровый лист**. Закройте пластмассовой крышкой и поставьте в холодильник или погреб.

А можно залить горячей заливкой и закатать. Стерилизовать 5-10 мин. Подавая на стол, порубите и полейте растительным маслом. Никаких грибов не надо, поверьте. Да не бойтесь, что много соли, вкус не портится. Опробовано годами.

г.Харабали
Астраханской обл.



Нина Спасова:

Лечо из баклажанов «Осенняя сказка»

Это лечо можно готовить и с перцем (5 кг), но я делаю из баклажанов.

5 кг баклажанов порезать кубиками, хорошо посолить, дать постоять 30 минут. Затем хорошо промыть и отжать. Вскипятить **2 л томатного сока** и опустить туда пропущенные через мясорубку **5 штук сладкого красного перца, 2 штуки перца горького, 2-3 головки чеснока**. Туда же добавить **1 стакан 6%-ного уксуса, 1 стакан растительного масла, 1 стакан сахара, 2 ст.л. соли**.

Все вскипятить, всыпать туда баклажаны, проварить 20 минут, за 5 минут до конца варки добавить зелень.

Горячим разложить по банкам и закатать.

г.Славянск-на-Кубани
Краснодарского края.

Светлана Чернова:
**Закуска
из баклажанов**

5 кг баклажанов, 300 г укропа, 500 г растительного масла, 300 г чеснока (через мясорубку), 200 г полугорького перца, 2 ст.л. 70%-ной уксусной кислоты.

Баклажаны вымыть, разрезать пополам. Приготовить рассол: на 5 л воды всыпать поллитровую банку соли и отварить в нем баклажаны. Каждую порцию варить 7 минут, не более. Остывшие баклажаны нарезать произвольно. Я обычно половинки баклажанов нарезаю вдоль на 4 части и режу кусочки в 1 см.

Укроп нашинковать, перец крошить соломкой. Все овощи смешать с чесноком, сбрызнуть 2 ст.л. 70%-ной уксусной кислоты и залить кипящим маслом. Перемешать и оставить на 15 минут. Затем массу уложить в банки, закрыть полиэтиленовыми крышками и убрать в холодильник или погреб.

Если нет погреба или мало места в холодильнике, сделайте половину порции, не пожалеете! Приятного аппетита!

г.Городец
Нижегородской обл.

Татьяна Шмалько:
**Баклажаны
«Огонечек»**

Этот рецепт для тех, кто любит остренькое.

На 5 кг баклажанов берем: 250 г 9%-ного уксуса, 100 г чеснока, 100 г горького стручкового перца (свежего), 250 г сладкого перца, 250 г растительного масла, 1/2 стакана крупной соли, душистый перец горошком, 5 лавровых листьев, большой пучок петрушки.

Баклажаны отвариваем в подсоленной воде (уйдет где-то 1/4 стакана соли) до тех пор, пока не станут мягкими. Разрезаем их вдоль, укладываем под гнет на 5 часов. Затем разрезаем каждую половинку еще на четыре части поперек и обжариваем в растительном масле с обеих сторон.

Обжаренные баклажаны складываем в большую миску и даем им остыть. За это время готовим соус: сладкий и горький перцы, зелень петрушки, чеснок пропускаем через мясорубку, добавляем оставшуюся соль, уксус, оставшиеся после обжарки масло и специи. Перемешиваем.

Баклажаны укладываем слоями в баночки, поливая каждый слой соусом (немного), им же заливаем сверху и стерилизуем минут 15-20.

Банки лучше брать 0,5 и 0,7 литра.

ст.Новошербиновская
Краснодарского края.

ОРЕНБУРГСКИЕ ПУХОВЫЕ:

РУЧНОЙ РАБОТЫ

высылаем почтой.

ШАЛИ (серые, белые) 1x1 м - 1080 руб.,
1,3x1,3 м - 1800 руб., 1,5x1,5 м - 2500 руб.

ПАУТИНКИ (белые, серые) 1x1 м - 720 руб.,
1,3x1,3 м - 1350 руб., 1,5x1,5 м - 2400 руб.

ПАЛАНТИНЫ 480 руб. - 0,2x1x2 м,
970 руб. - 0,4x1,5 м, 1450 руб. - 0,6x1,9 м.

КОСЫНКИ 520, 780, 998 руб.

ПРЯЖА ФАБРИЧНАЯ (белая, серая)
200 г - 200 руб.

ПОДАРОК

460006, ОРЕНБУРГ, Гусева 32,
Степановой Т.Н., тел. (3532) 562-502.

С огонечком!

Очень понравились баклажаны «Огонечек» Т. Шмалько. Баклажаны получились маслянистые, с «огонечком». На следующий год сделаю с этим салатом больше банок.

Евгения БЕРЕЗИНА, г. Астрахань.

ЗАГОТОВКИ НА ЗИМУ

Елена Таликова: **Баклажаны «Корейские»**

Кружки баклажанов обжарить в растительном масле. Чеснок пропустить через чесночницу, смешать с солью, сахаром, перцем, уксусом, растительным маслом. Обмакнуть в эту смесь баклажаны, сложить в банки, перекладывая веточками зелени. Стерилизовать 0,5 л банки - 15 мин. Закатать. Очень хорошо хранятся в погребе или в холодильнике, закрытые капроновыми крышками.

г.Харабали
Астраханской обл.

Талина Сизова: **Лечо «Ассорти»**

3 кг помидоров, 0,5 стакана сахарного песка, 6 г соли, 2 кг перца, 1 кг моркови, 1 кг лука, 1 ч.ложка 70%-ного уксуса.

Помидоры пропускаем через мясорубку и тушим 40 минут, добавив сахар и соль. Перец разрезаем на 4 части и провариваем 30 минут. Отдельно пожарим на растительном масле морковь и лук.

Все соединим и еще потушим 15 минут. За 10 минут до окончания варки вливаем уксус. Раскладываем лечо по банкам и стерилизуем их 10 минут.

г.Выкса
Нижегородской обл.

Ирина Седова: **Баклажаны с овощами «В десяточку»**

10 шт. сладкого перца, 10 шт. репчатого лука, 10 баклажанов, 10 долек чеснока, 10 помидоров (красных), 200 г уксуса 9%-ного, 6-10 ст.ложек сахара, 2 ст.ложки соли, 350 г растительного масла.

Все овощи вымыть. Очистить лук и чеснок. Вынуть семена из перца. Баклажаны разрезать на 4 части и еще пополам. Перец и помидоры порезать крупно. Лук нарезать полукольцами. Чеснок тоже режется крупными пластинками. В емкость помещаем овощи, добавляем соль, сахар, растительное масло и тушим в течение 1 часа на медленном огне, постоянно помешивая. В конце приготовления добавляем уксус. Разложить в приготовленные банки, закатать.

г.Кострома.

Ольга Журавлева: **Соленые баклажаны на зиму**

Синенькие порезать кольцами толщиной около 1 см и посолить, дать постоять. Затем отжать сок и обжарить с обеих сторон на растительном масле. Порезать помидоры тоже кольцами толщиной около 1 см. Зелень и чеснок измельчить. Взять 700-граммовую банку. На дно насыпать зелень с чесноком, 0,5 ч.ложки соли, положить ряд баклажанов, ряд помидоров и присыпать зеленью, и так доверху. Каждый ряд слегка утрамбовать толкушкой, чтоб при стерилизации было меньше пустого места. Затем сверху влить 1 ч.ложку растительного масла и 1 ст.ложку (неполную) 6%-ного уксуса и стерилизовать 20-25 минут.

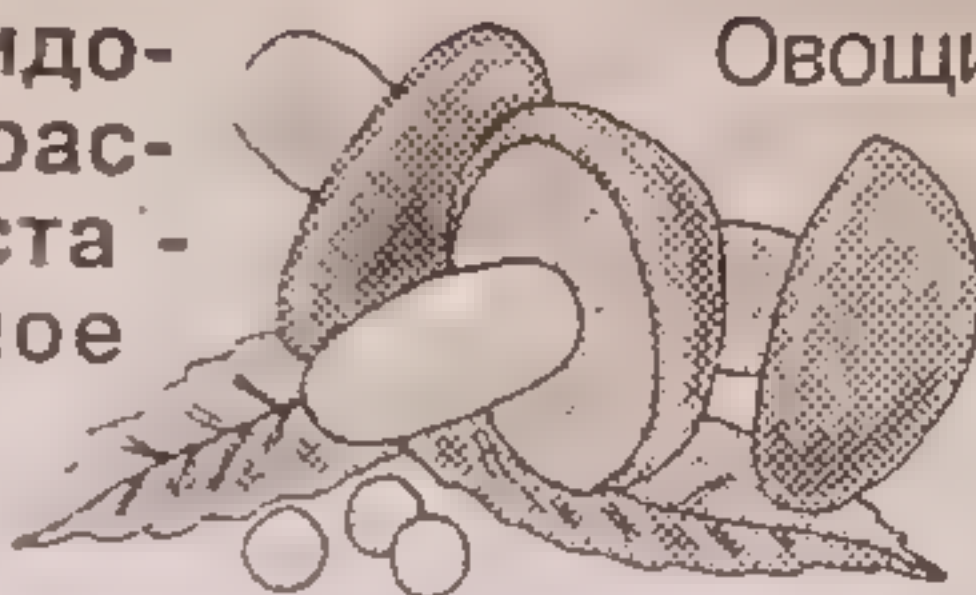
Закатать до остывания. Продукты берем на глаз. У меня из 5 кг баклажанов получается 12 банок по 700 г.

г.Кропоткин Краснодарского края.

Наталья Иванова:

Грибная солянка «Обалденная»

Грибы - 4 кг, зеленые помидоры - 2 кг, морковь - 1,5 кг, красные помидоры - 1 кг, капуста - 4 кг, лук - 2 кг, растительное масло - 1 л, сахарный песок - 4 ст.л., 1 ст.л. уксусной эссенции, соль - по вкусу.



Овощи и грибы порезать, смешать, варить 1 час. Разложить в банки, простерилизовать 20-30 минут и закатать.

п.Поляново Вяземского района Смоленской обл.

Людмила Адасько:

Маринованные грибы

Вот мой фирменный рецепт маринованных грибов. 12 лет по этому рецепту готовлю. Бесподобно вкусные получаются грибы. Грибы можно брать любые: белые, зеленки, подзеленки, опята, маслята. Этот рецепт популярен повсюду, где только есть наши знакомые: в Литве, России, Украине, Польше. Как попробуют, так сразу же и рецепт берут.

Я кладу в кастрюлю грибы, заливаю водой и отвариваю. Когда закипят, кладу соль. Солю столько, чтоб соль хорошо чувствовалась на вкус. Покипят минут 35-40, снимаю с огня и хорошо промываю в дуршлаге под краном холодной водой. Складываю промытые грибы в миску.

Потом варю маринад: 1 л воды, 8 ст.ложек уксуса (9%-ного), 1,5-2 ст.ложки (с верхом) сахара, 1 ст.ложка (с верхом) соли, 1 лавровый лист, 4 горошины душистого перца, 4 горошины горького перца, 3 гвоздички (обязательно, но не больше). Гвоздика придает хороший вкус, когда ею не переборщили.). Это все должно закипеть. Тогда кладу в этот маринад промытые (обязательно) грибы. Кипят грибы в маринаде минут 15-20.

В это время стерилизую в газовой духовке банки. Выключаю грибы и сразу же горячие, прямо кипящие, разливаю вместе с маринадом в стерилизованные банки (обычно я беру литровые). Закатываю жестяной

крышкой, выношу в подвал, и они там у меня стоят. Все готово.

Маринад покажется на вкус острый - не пугайтесь. Грибы набирают все, что им надо, и получаются очень и очень вкусные и красивые. Пожалуйста, ничего не меняйте в этом рецепте и не бойтесь: маринад и тот выпьете. И будете всегда вспоминать меня. Приятного аппетита!

г.Волковыск Гродненской обл., Беларусь.

Бесподобные грибочки

От моего любимого мужа особая благодарность Людмиле Адасько за рецепт маринованных грибов. Рецепт маринада грибов у меня был давно, но прочитала «Скатерть-самобранку» и решила поэкспериментировать. И что вы думаете? Все наши друзья теперь требуют грибочки, приготовленные по рецепту Людмилы, а грибы, сделанные по старому рецепту, так и стоят в подвале.

А причина вся в сахаре и недостатке уксуса - в старом рецепте их не было. Муж очень доволен и всем меня хвалит. Но я-то знаю, что благодарить надо Людмилу и вашу газету.

Я думаю, что не только наша семья вас, Людмила, благодарит за этот бесподобный рецепт.

Елена ПУРЫХА, г. Кореновск Краснодарского края.

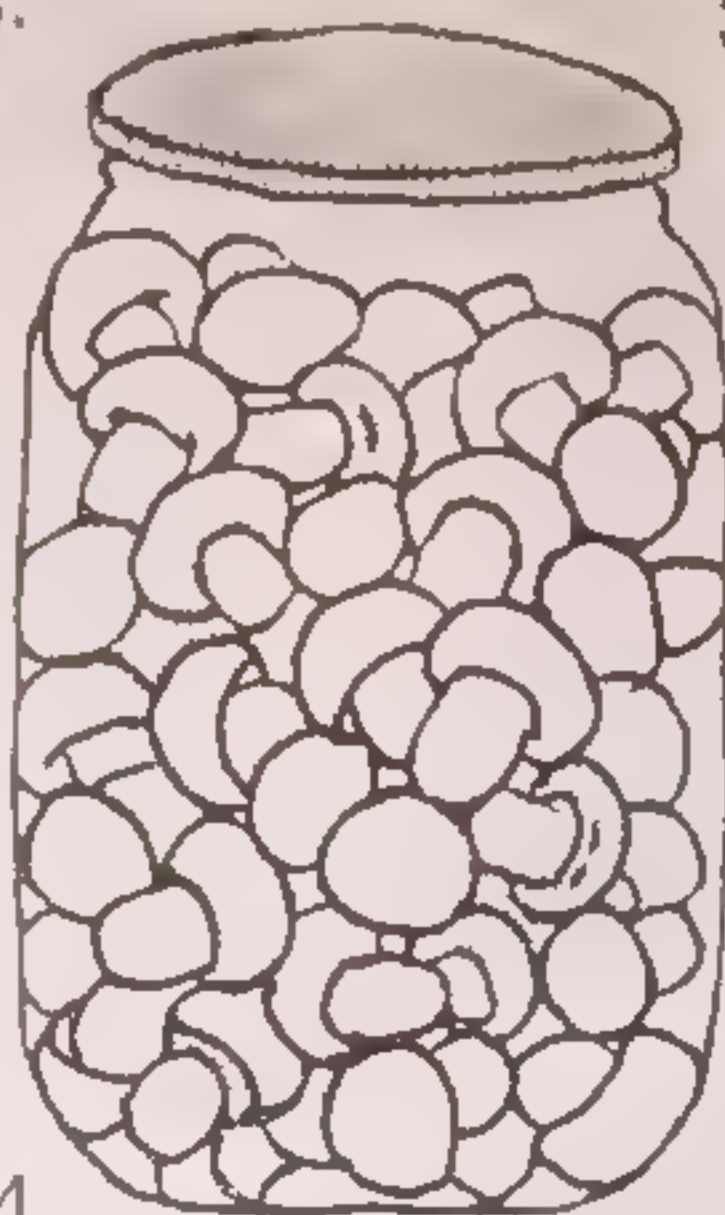
Нина Тусева: Консервированные грибы

Спешу сообщить рецепт консервирования грибов, которым пользуюсь 35 лет.

Рецепт: в кастрюлю наливают немного воды (4-5 см), чтобы она могла покрыть нижний слой грибов. Кастрюлю с грибами ставят на огонь. Когда вода закипит, нагревание продолжают при медленном кипении 15 минут (лисички и опята варят 25-30 минут). Когда появится первая пена, ее снимают шумовкой. Кладут специи. Как только грибы покипят положенное время, их разливают в стерилизованные банки, закручивают стерилизованными крышками и укутывают в одеяло или

фуфайку на 12-15 часов до остывания.

На 1 кг очищенных грибов: 4-5 горошин душистого перца, 2-3 гвоздики, 2 шт. лаврушки, 2-3 кусочка корицы, 5 г (1 ч.ложка) уксусной эссенции, 30 г (1 ст.ложка) соли. Не забудьте, что уксус добавляют в самом конце варки.



Хранить в погребе или холодильнике. Эти мои грибы пользовались успехом. Теперь за грибами не хожу, так как устарела.

Буду рада, если мои грибы понравятся.

г.Дзержинск Нижегородской обл.

Ольга Субботина: Икра грибная «Ой-ля-ля»

Крупно порезать разные грибы, отварить в подсоленной воде в течение 10 минут. Пропустить через мясорубку, используя крупную решетку.

На 2 кг отварных грибов взять 300 г репчатого лука мелко порезать, морковь (300 г) натереть на крупной терке и обжарить в 1 стакане рафинированного подсолнечного масла.

Грибы смешать с луком и морковью, добавить 1 стакан растительного масла, 3 шт. лаврового листа, 10 горошин черного перца, 1 ч.ложку красного перца молотого, соль - по вкусу.

Тушить 2 часа. Можно добавить 1 ст.ложку 9%-ного уксуса. Горячую икру разложить в чистые, сухие, стерилизованные банки и закатать. Икра получается нежная, вкусная и очень быстро съедается!

г.Тутаев Ярославской обл.

Марина Сафронова: Грибная солянка

В том году я ее делала, и мы ее съели «на ура!», за месяц 8 банок. Просто объедение!

Состав:

1,5 кг свежих грибов (я брала подберезовики, подосиновики), 1 кг свежей капусты, 2 кг красных помидоров, 1 кг моркови, 0,5 кг репчатого лука, 400 г растительного масла.

Приготовление: морковь натереть на терке, все остальные овощи мелко порезать, добавить растительное масло, соль, сахар, перец черный горошком, зонтик укропа по вкусу.

Тушить 1,5 часа. Все разложить в подготовленные банки в горячем виде и закатать крышками. Банки закатать до остывания. После варки лучше зонтик укропа убрать. Есть солянку можно в холодном виде, разогретую использовать как гарнир.

г.Семенов
Нижегородской обл.

Надежда Коробова:

Солянка «Овощи с грибами»

Это самый вкусный салат. Он придется по вкусу даже самым привередливым гостям.

1 л подсолнечного масла, по 1,5 кг моркови, репчатого лука, свежей капусты, свежих огурцов, 3 ст. л. сахара, 1 ст. л. уксусной эссенции, 0,5 кг сладкого перца, 300 г вареных грибов, 2 кг помидоров, соль.

Масло прокипятить, добавить нашинкованную морковь - кипятить 5 минут. Добавить лук кольцами - кипятить 5 минут. Всыпать сахар и нашинкованную капусту - кипятить 5 минут. Добавить огурцы, нарезанные кружками, соль, уксус, перец, очищенный от семян, нарезанный кусочками, грибы, резаные помидоры, 3-4 лавровых листа, перец по вкусу. Все тщательно перемешать. Тушить 30-40 мин., разложить горячим в банки, закатать.

с. Знаменка
Алтайского края.

Вкусная!

Солянка «Овощи с грибами» Надежды Коробовой очень-очень вкусная!

Ирина ЧУВЕЛЕВА, г. Новокузнецк.

Татьяна Обзедко: Салат «Зимний гарнир»

1 стакан риса, 3 кг помидоров, 1 кг болгарского перца, 1 кг моркови, 1 кг лука, 300 г растительного масла, 1 стакан сахара, 2 ст. ложки соли.

Рис замочить на 3 часа в холодной воде. Перец и лук порезать, морковь натереть на крупной терке.

Помидоры перекрутить на мясорубке, сварить в течение 15 минут, затем положить все подготовленные овощи и держать на огне еще 15 минут. Добавить масло, сахар, соль и рис, варить 40 минут. После чего закатать готовый салат в банки.

г. Славянск-на-Кубани
Краснодарского края.

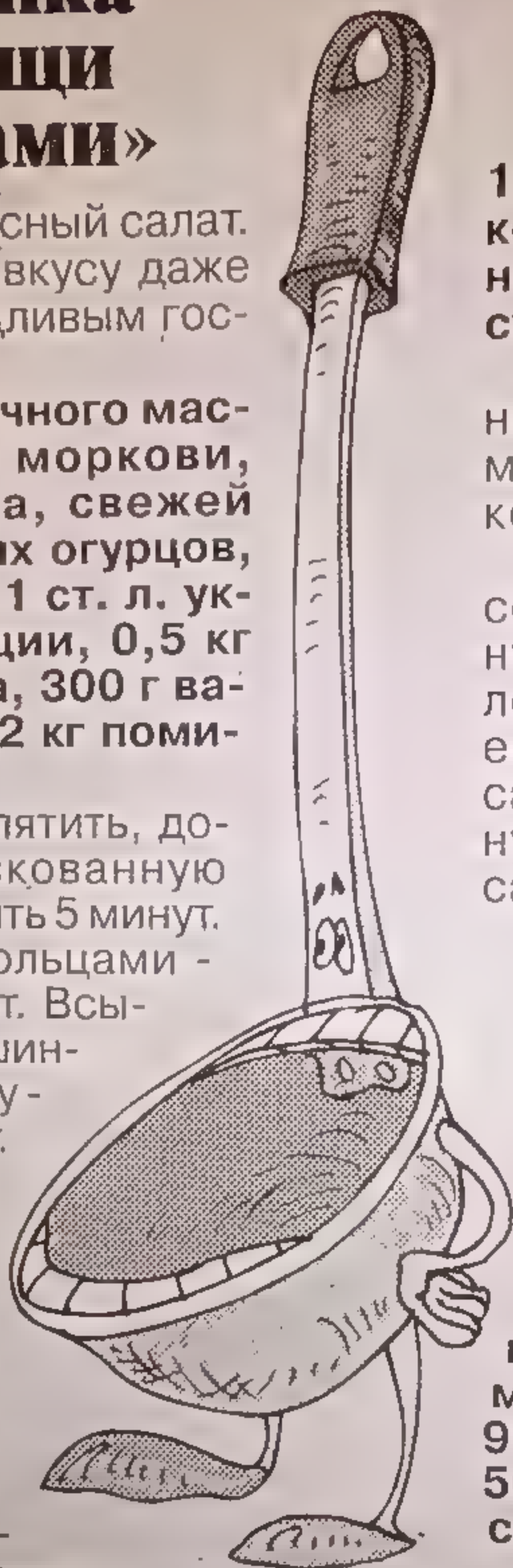
Оксана Юркевич: Баклажанная фантазия

1 кг баклажанов, 1 кг кабачков, 1 кг сладкого перца, 1 кг моркови, 1,5 кг помидоров, 70 г 9%-ного уксуса, 200 г чеснока, 500 г растительного масла, 200 г сахара, 70 г соли, зелень.

Помидоры пропустить через мясорубку, морковь натереть на крупной терке, баклажаны, кабачки и перец нарезать кубиками. В томатную массу добавить соль, сахар и уксус, растительное масло, измельченные чеснок и петрушку.

Довести до кипения. Затем опустить туда нарезанные овощи, перемешать и варить 40-45 минут, часто перемешивая. Горячим разложить в стерильные банки, закатать, укутать. Из этого количества продуктов получится 4 литра салата.

г. Калинковичи
Гомельской обл.



Анна Сергеева:

Рисовый салат

Сложить в таз мелко порезанные овощи: морковь - 1,5 кг, лук - 1,5 кг, сладкий перец - 2 кг и помидоры, пропущенные через мясорубку - 3,5-4 кг.

Добавить к этому 0,5 л подсолнечного масла и кипятить 1 час.

Затем добавить 3 стакана мытого (предварительно лучше замочить на 2 часа) риса, соль - 5 ст. ложек, сахар - 200-300 г и уксуса столового - 300 г (6%-ного) и варить еще 30 минут с момента закипания.

Разложить по стерилизованным банкам, закатать, перевернуть и укутать. Очень вкусно и полезно!

г.Кохма
Ивановской обл.

Марина Терешкина:

Греческая закуска

1 кг фасоли, 0,5 кг лука, 0,5 кг моркови, 2 кг помидоров, 0,5 кг сладкого перца, 0,5 стакана сахара, 1,5 ст. л. соли, 250 г растительного масла.

Фасоль отварить до полуготовности, лук порезать полукольцами и обжарить, морковь - соломкой и обжарить. Сложить в кастрюлю, добавить порезанные помидоры и перец, всыпать соль, сахар, влить масло.

Варить на слабом огне 30 минут после закипания. За пять минут до готовности добавить 1 жгучий перец и 3 крупные головки давленого чеснока.

Горячую закуску разложить в стерилизованные банки и закатать. Из этого количества продуктов получится 5 кг 300 г салата.

г.Кемерово.

Зифа Хасанова:

Салат «Воспоминание о лете»

В литровую банку закладываете слоями нарезанные колечками огурцы и лук, помидоры - дольками. На дно банки не забудьте положить 1 лавровый лист и лист черной смородины. Залить маринадом и стерилизовать 20 минут.

Маринад: на 1 л воды 1 ст. л. соли, 2 ст. л. сахара, 2 ст. л. растительного масла. Вскипятить, добавить 1 ст. л. столового уксуса.

Этот салат очень вкусный, всем гостям понравится.

г.Омск.

Эльмира Филиппова:

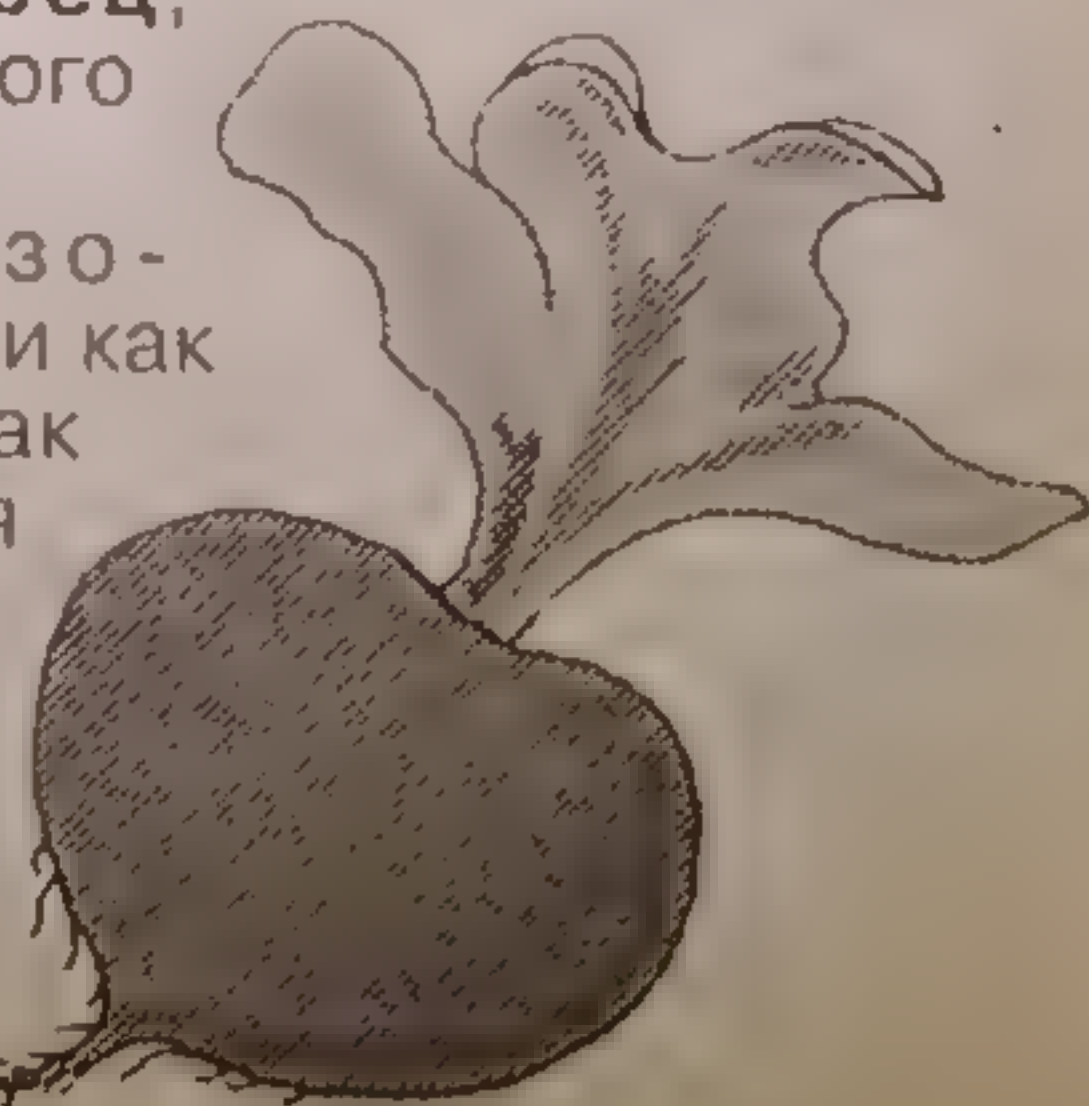
Лечо из свеклы

3 кг свеклы, 2 кг моркови, 2 кг сладкого перца, 3 кг помидоров или 1,5 литра томатного сока, 0,5 л подсолнечного масла. Получается 15 поллитровых банок.

На терке готовим свеклу, морковь, затем тушим в 0,5 л масла в течение 15 минут. Добавляем помидоры, прокрученные через мясорубку, перец, резанный соломкой, соль по вкусу, 2-3 лавровых листа и все тушим в течение 1 часа. За 5 минут до готовности добавить черный молотый перец, можно немного сахара.

Использовать можно и как гарнир, и как заправку для борща (добавлять за 5 минут до готовности).

г.Пермь.



Татьяна Каратаева:
Салат из фасоли
«Весельчак»

Резанные овощи для удобства измеряю литровыми банками. **1 банку фасоли** промыть и замочить на ночь. Нарезать соломкой **перец - 1 банку, красных помидоров - 3 банки, натереть на крупной терке морковь - 1 банку, порезать полукольцами 300 г лука.**

В кастрюлю налить **1,5 стакана растительного масла, 0,7 л воды, добавить 3 ст.л. соли (без верха), 1 стакан сахара.** Все овощи сложить в кастрюлю и варить до готовности фасоли. Разложить в стерилизованные банки и простерилизовать 15-20 минут. Закатать.

п.Гонжа
 Магдагачинского р-на
 Амурской обл.

Елена Тончарова:
Салат на зиму
«Слоеный»

Состав: **помидоры - 1 кг, огурцы - 1 кг, лук - 1 кг, болгарский перец - 1,2 кг.**

Все овощи порезать (кто как любит), я режу все кубиками. Порезанные овощи слоями уложить в подготовленные банки: слой помидоров, слой огурцов, слой лука, слой болгарского перца.

Но овощи можно взять и в других пропорциях, кто что больше любит.

Маринад: **3,5 л воды, 200 г сахара, 5 ст.ложек соли, 2,5 ст.ложки уксусной эссенции, перец горошком - 10 шт., лавровый лист - 3 шт.**

Все вскипятить.

Залить банки и стерилизовать 0,5-литровые банки 10-15 минут.

г.Липецк.

“Магия АЛМАГА”

Желаем вам здоровья!

На улице еще холодно, но на календаре и в душе уже весна. Истосковавшись без солнца и тепла, мы ждем ее прихода с особым нетерпением. Да только это чудесное время года переменчиво, как никакое другое: то тепло, то холод, то солнышко, то слякоть... Так что наряду с весенним обновлением все мы вполне можем столкнуться с депрессией, авитаминозом и иммунодефицитом. Ну а на фоне этого вполне могут обостриться хронические заболевания.

Вот тут-то самое время прибегнуть к помощи замечательного аппарата АЛМАГ, который выпускает Елатомский приборный завод. АЛМАГ не только эффективно лечит очень многие, в том числе и хронические, заболевания, но также позволяет проводить их профилактику и оздоравливать организм в целом.

Простота, удобство в применении и портативность аппарата АЛМАГ позволяют использовать его в домашних условиях. АЛМАГ с успехом применяется при лечении артрозов и артритов, при остеохондрозе позвоночника, дискинезии кишечника, язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, гипертонии, облитерирующем атеросклерозе сосудов нижних конечностей, варикозной болезни, посттромбофлебическом синдроме, трофических

язвах, ангиопатии и нейропатии и многих других болезней.

“АЛМАГ служит верой и правдой мне и моим родным. Я лечу варикоз и остеохондроз. После курса процедур улучшения очевидны: боли в пояснице проходят, отеки на ногах становятся меньше. Сейчас моя коллега получила травму ноги. После выписки из больницы буду лечить ее этим прекрасным аппаратом!” - пишет С. А. Березина из Вологодской области.

Лечение АЛМАГОм прекрасно сочетается с традиционной терапией. АЛМАГ позволяет сократить прием лекарств или совсем от них отказаться. Лечение не вызывает побочных эффектов и привыкания.

Посоветуйтесь с врачом и купите АЛМАГ. Стоимость наложенным платежом 3991 руб. + 5-8% почтовый сбор.

Вспомните стоимость лекарств и примите мудрое решение.



На правах рекламы

Заявки на покупку устройств направляйте по адресу:
 391351, Рязанская область, г. Елатьма, Приборный завод, заказ РБ 05.
 Подробнее о методах лечения и о вопросах сохранения здоровья изложено
 в книге “Победа над болью”. Цена книги 48 руб. с доставкой.
 Телефоны завода: (49131) 2-04-57, 2-09-60. admin@elamed.com www.elamed.com

пожить в черном... 15-20 минут.
и простерилизовать
Закатать.

п. Гонжа
Магдлачинского р-на
Амурской обл.

Все вскипятить.
Залить, баночки стерилизовать.
Литровые банки 10-15 минут

г. Ленинск

“МАГМА АЛМАГА”

Желаем вам
здоровья!

На улице еще холодно, но на календаре и в душе уже весна. Погода обязывает без солнца и тепла, мы ждем ее прихода с особым нетерпением. Да только это чудесное время года переменилось, как никакое другое: то тепло, то холод, то солнечно, то спячка. Так что наряду с весенними солнышками, то спячка. Так что наряду с весенними обновлениями все мы вполне можем столкнуться с депрессией, авитаминозом и иммунной недостаточностью. Витаминно-минеральные комплексы могут обостриться.

Ну а на фоне этого вполне могут возникнуть хронические заболевания. Вот тут-то самое время прибегнуть к помощи замечательного прибора из завода АЛМАГ. Впускает Елатомский приборный завод. АЛМАГ не только эффективно лечит очень многие, в том числе и хронические, заболевания, но также позволяет проводить их профилактику и оздоровление организма в целом.

Простота, удобство в применении и портативность аппарата АЛМАГ позволяют использовать его в домашних условиях. АЛМАГ с успехом применяется при лечении артрозов и артритов, при остеохондрозе позвоночника, дискахемии кишечника, язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, гипертонии, облитерирующей атеросклерозе сосудов нижних конечностей, варикозной болезни, посттромбофлебитическом синдроме, трофических

язвах, ангиопатии и нейротении и многих других болезней.

“АЛМАГ служит верой и правдой мне и моим родным. Я лечу варикозные заболевания. После курса процедуры улучшения очевидны: боли в пояснице проходят, отеки на ногах

уходят, отеки на ногах

становятся меньше. Сейчас моя коллегинка получила лечение ее стопы. Сле выпили из больницы. Спасибо С. А. Березина прекрасным аппаратам!

Лечение АЛМАГом прекрасно сочетается из Вологодской области.

с традиционной терапией. АЛМАГ позволяет сократить прием лекарств или совсем от них отказаться. Лечение не вызывает побочных эффектов и привыкания.

Посоветуйтесь с врачом и купите АЛМАГ. Стоимость наложенным платежом 3991 руб. + 5-8% почтовый сбор.

Вспомните простое решение

мудрое решение

Заявки на покупку устройств направляйте по адресу: г. Елатома, Приборный завод, заказ РБ 05. Подробности о методах лечения и о вопросах сохранения здоровья изложено в книге “Победа над болью”. Цена книги 48 руб. с доставкой.

Подробнее о методах лечения и о вопросах сохранения здоровья в книге “Победа над болью”. Цена книги 48 руб. с доставкой. admin@elamed.com

Телефоны завода: (49131) 2-04-57, 2-09-60.

Закру
2 кг ба
болгарск
потых по
уксуса, а
нока, а
масла, а
3 пучка
по же
Пр
рыбный
масло
соль
ручка
так
рес
ви
не

ЗАГОТОВКИ НА ЗИМУ

Зоя Черкас:

Аджика «Жгучее сердце»

0,5 кг помидоров, 0,5 кг сладкого перца, 20 г горького перца, 300 г чеснока, 120-140 г соли, 50 г подсолнечного масла.

Овощи очистить, пропустить через мясорубку, добавить соль, масло. Смесь должна постоять сутки, затем ее нужно разложить в банки и поставить в холодильник.

г. Минск.

Екатерина Рубцова:

Щи на зиму

2 кг капусты, 1 кг помидоров, 0,5 кг сладкого перца, 1 стакан томатного соуса или пасты, 1 стакан растительного масла, 3-4 ст.л. соли, 5 ст.л. сахара.

Смесь овощей тушить 1,5 часа. За полчаса до окончания варки положить томатный соус, иначе капуста будет жестковатой; лавровый лист, перец горошком по вкусу.

Эта заготовка хороша тем, что идет зимой и в щи, и как солянка на второе, а если к ней добавить немного фарша и риса, получаются ленивые голубцы.

г. Кашин Тверской обл.

Талина Козюна:

Закуска «Бакат»

2 кг баклажанов, 1 кг перца болгарского, 0,5 кг моркови, тертой на крупной терке, 1,5 кг молотых помидоров, 100 г 6%-ного уксуса, 200 г измельченного чеснока, 450-500 г растительного масла, 150 г сахара, 50 г соли, 2-3 пучка петрушки, горький перец - по желанию.

Приготовить маринад: в емкость вылить молотые помидоры, уксус, масло, всыпать соль, сахар, измельченный чеснок, мелко порезанную петрушку. Довести до кипения и опустить овощи: баклажаны, перец, морковь.

Баклажаны порезать примерно так: средней величины овощи разрезать вдоль, потом каждую половинку вдоль еще 3-4 раза, потом поперек разрезать на 3-4 части.

Огонь должен быть небольшим, кипятить 30-40 минут при закрытой крышке. Раз 5-6 надо помешать.

Расфасовать, закатать.

Получится примерно 8 пол-литровых банок.

г. Приморско-Ахтарск
Краснодарского края.

Щи хороши!

До чего хороши «Щи на зиму» Е. Рубцовой! Можно и в суп класть, можно и так есть. Очень вкусно!

Ю. ШНЕЙДЕР, г. Барнаул.

Талина Брызгалова:

Ассорти «Все за стол!»

На трехлитровую банку: 7-8 огурцов, 3-4 помидора, немного капусты дольками, по 2-3 штуки порезанных морковки, сладкого перца, луковицы, зубчиков чеснока, корешка хрена, корня петрушки.

На 1,5 л рассола: 4 ст.л. песка, 2 ст.л. соли, 1 ст.л. 9%-ного уксуса.

Овощи в банке залить 2-3 раза кипящим рассолом и закатать.

г. Владимир.

САМОБРАНКА

*Евгения Осколова:***Наша любимая икра**

1 кг кабачков, 1 кг красных помидоров, 0,5 кг перца болгарского красного (не зеленого), 0,5 кг моркови, 0,5 кг репчатого лука, 1 ст. (200 г) масла подсолнечного без запаха, 1 ст. ложка соли, 0,5 стакана сахара, 1 ст. ложка уксуса (добавляется в конце).

Все перекрутить на мясорубке с мелкой решеткой. Добавить соль, сахар, масло. Поставить на огонь, периодически помешивая. С момента закипания варить 40-45 минут. В конце добавить 1 ст.л. уксуса.

Все это желательно перетереть в готовом виде на железном сите. Если есть насадка к миксеру, что перетирает очень мелко (почти в пюре), то это подойдет. Я работаю такой насадкой. Уксус добавить только в конце (после перетирания) и дать еще покипеть минут 5.

Можно и не перетирать, тоже очень вкусно.

Потом в горячем виде раскладываю по банкам, закатываю - и под шубу до полного остывания. Икра очень вкусная. Попробуйте.

с. Баган Новосибирской обл.

*Надежда Терехова:***Салат «Рыжик»**

1 кг моркови, 1 кг лука, 1 кг сладкого перца, 300 г растительного масла.

Маслом залить тертую морковь и тушить 20 минут. Затем опустить нашинкованный лук - тушить 20 минут, потом нарезанный соломкой сладкий перец - еще 20 минут тушить. Добавить 500 г томатного соуса, 1 ст. ложку соли, 2 ст. ложки сахара, 2 ч. ложки уксусной эссенции. Еще поварить 20 минут. Разложить в стерилизованные банки и закатать.

г. Тамбов.

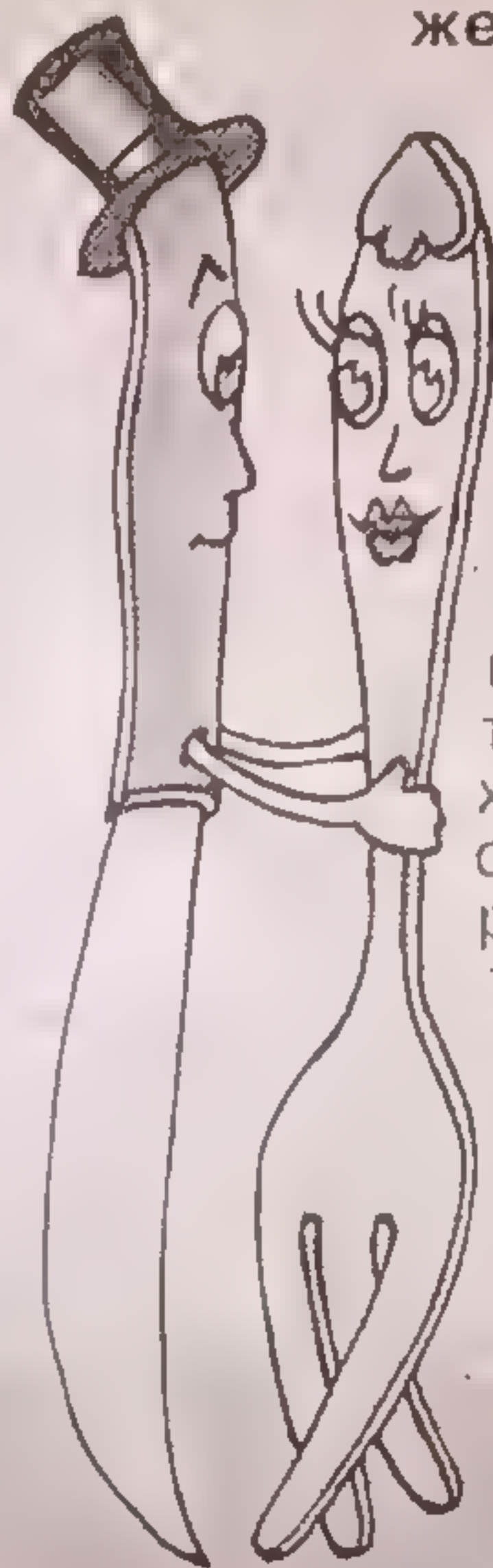
Раиса Салтанович:
Салат «Пашин любимый»

1 кг помидоров, 1 кг свежих огурцов, 0,5 кг моркови, 300 г лука репчатого, 18 ст. ложек масла растительного, 6 ст. ложек сахара, 6 ч. ложек соли, 2 ч. ложки уксусной эссенции 70%.

ной, укроп, петрушка (по 1 пучку) - мелко порезать.

Все овощи режем (кто как привык), складываем в таз, заправляем сахаром, солью, уксусом и заливаем раскаленным растительным маслом (масло не кипятить), раскладываем по банкам и ставим стерилизовать на 40 минут. Закатать. Оставить до остывания.

п. Жигалово
Иркутской обл.

**Съедается за один присест**

В этом году делала много заготовок по газете. Все очень вкусное, съедается за один присест. Спасибо Раисе Салтанович за салат «Пашин любимый», Зое Черкас за аджику «Жгучее сердце», Галине Сизовой за салат «Август» и многим другим.

Галина ЛАТОНИНА, г. Ангарск Иркутской обл.

Оксана Горбунова:
Салат с перловкой

0,5 л растительного масла и 0,5 л воды довести до кипения. 1 кг моркови, натертой на терке, варить 10 минут. Добавить 2 кг сладкого перца и 10 минут варить. Добавить 1 кг лука и 10 минут варить. 1 стакан перловой крупы отварить в отдельной посуде, добавить в кастрюлю с овощами (крупка до полуготовности) и варить еще 10 минут. Потом добавить 2 ст. ложки соли, 0,5 стакана сахара, 1 десертную ложку уксусной 70%-ной эссенции, тушить все вместе 10 минут. Разложить в стерильные банки и закатать. Можно перловку заменить рисом.

Этот салат не только очень вкусный, но и годится для первого блюда: в конце варки добавляю его в суп, довожу до кипения и сразу выключаю. Суп получается очень наваристым и вкусным!

п. Пакино Владимирской обл.



Супер!

Хочу сказать спасибо Оксане Горбуновой за салат с перловой крупой. Мгновенная заправка к супу. Супер!

Татьяна ГУСАИНОВА, г. Ставрополь.

Ольга Мелешкина:
Аджика
«Казачья радость»

1 кг помидоров пропускаем через мясорубку, доводим до кипения. Как только закипит, кладем соль по вкусу, 1 кг красного острого перца и 3 головки чеснока, пропущенного через мясорубку. Варим 5 минут и закатываем.

г. Рязань.

Е. Сурина:
Салат
«Зимний вечер»

2 кг помидоров, 2 кг капусты, 1 кг перца, 1 кг огурцов, 1 кг моркови, 1 кг лука, 1 ст. ложка песка, соль по вкусу, 1 ст. ложка уксусной эссенции, 0,5 л растительного масла. Порезать, смешать, поставить варить на 40 минут. Разложить в готовые баночки и закатать.

с. Алферьево Сеченовского р-на
Нижегородской обл.

Талина Козюпа:
Закуска
«Нефтегорка»

1,5 кг баклажанов, 1,5 кг помидоров, 0,5 кг лука, 0,5 кг капусты, 0,5 кг моркови, 0,5 кг перца болгарского, 200 г чеснока, 0,5 л растительного масла, 40 г соли, 70 г сахара, 40 г 9%-ного уксуса, петрушка, горький перец по желанию.

Помидоры с чесноком прокрутить в мясорубке, морковь потереть на крупной терке, баклажаны порезать кубиками, капусту и лук мелко нашинковать, перец порезать соломкой, измельчить зелень.

Влить в кастрюлю масло, опустить в него лук и пассеровать минут 15, затем морковь пассеровать минут 10, затем вылить помидоры с чесноком, добавить соль, сахар, уксус, зелень и всыпать остальные овощи. Варить на среднем огне 1 час. Расфасовать и закатать.

Получится около 10 баночек по 0,5 литра.

г. Приморско-Ахтарск
Краснодарского края.

Валентина Манакова:

Салат «Оранжевое чудо»

Посылаю свой рецепт изумительного салата на зиму. Его очень хвалят мои родные и знакомые. Я и сама его очень люблю.

1,5 кг красных помидоров порезать, 1 кг моркови перекрутить на мясорубке.

Добавить к этому 100 г сахара, 1 ст.ложку соли, 1 стакан масла подсолнечного, все тушить 1,5 часа. За 15 минут до конца варки добавить 100 г размолотого чеснока и 1 ст.ложку (без горки) черного молотого перца. За 5 мин. до конца варки добавить 1 ст.ложку столового уксуса. Снять с огня. Когда остынет, разложить по банкам и закатать.

с. Брагино Алтайского края.



Оранжевое чудо

Большое спасибо Валентине Манаковой за салат «Оранжевое чудо». Прекрасный салат, прекрасно хранится, ничего не взрывается (я делала 5 варок).

Наталья СОКОЛОВА,
г. Фурманов Ивановской обл.

Татьяна Обзедко:

Салат из моркови «Яна»

2 кг моркови и 1,5 кг помидоров натереть на терке, 1 кг болгарского перца и 150 г чеснока пропустить через мясорубку. Добавить горький перец 3-4 шт. (на любителя). Порезать 2 пучка петрушки, перемешать с приготовленными овощами и добавить 150 г сахара, 30 г соли, 100 г столового уксуса, 0,5 л растительного масла.

Варить 1 час и закатать. Выходит 6 баночек по 0,7 л.

г. Славянск-на-Кубани Краснодарской обл.

Оксана Юркевич:

Салат «Изумительный»

Он не зря так назван, салат действительно очень вкусный.

3 кг помидоров, 0,5 кг лука, 0,5 кг моркови, 0,5 кг перца сладкого, 1 стакан вареного риса, 1 стакан сахара, 1 ст.ложка соли, 1 стакан растительного масла, лавровый лист, 2 ч.ложки уксуса.

Помидоры пропустить через мясорубку, лук нарезать кольцами, морковь натереть на крупной терке, перец нарезать соломкой. Все соединить и варить 1 час.

Добавить рис, сахар, соль, растительное масло, лавровый лист, уксус и варить еще час. Разложить в стерильные банки и закатать.

г. Калинковичи Гомельской обл.

Татьяна Воробьева:

Закуска «Ведьма»

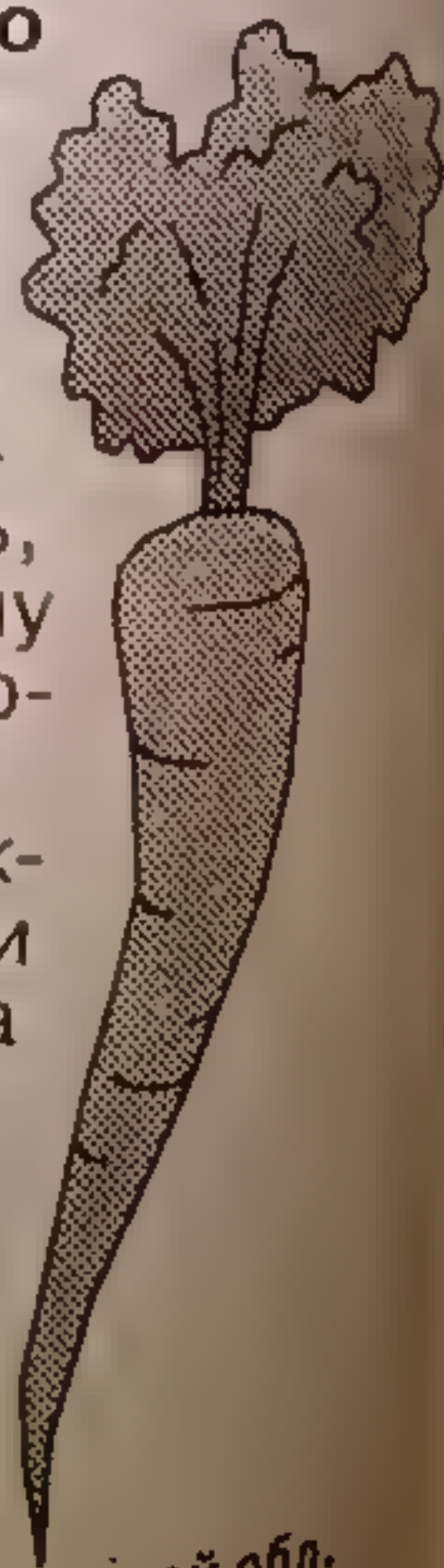
2 кг зеленых помидоров, 1 кг красных помидоров, по 0,5 кг свеклы, моркови, лука, 2 стакана растительного масла, 1 стакан сахарного песка, соль по вкусу, 1 ч. ложка уксусной эссенции, несколько долек чеснока.

Помидоры порезать, морковь, чеснок и свеклу натереть, лук мелко покрошить.

Все, кроме чеснока и уксуса, сложить в кастрюлю и варить 30 минут с момента закипания. За 10 минут до конца варки добавить чеснок, за 1 минуту - уксус.

Разложить в стерильные банки, закатать и укутать.

г. Комсомольск Ивановской обл.



Анастасия Ерохина:
**Домашние
«Оливки»**

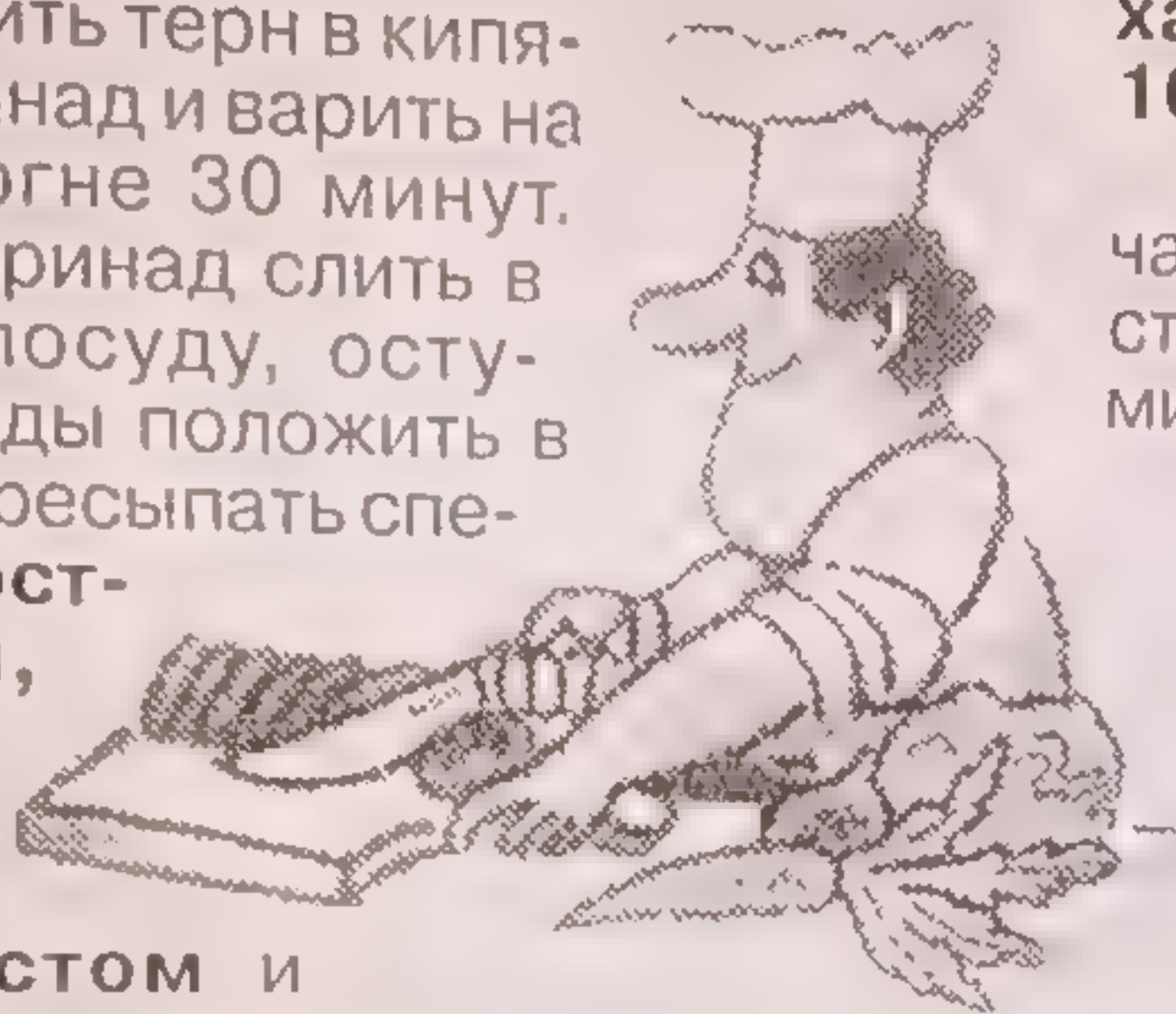
Спелые плоды терна или кизила промыть, проварить 2-3 минуты, откинуть на дуршлаг.

Приготовить маринад: 5 стаканов 3%-ного уксуса, 1 ст.л. соли, 1 ст.л. сахара.

Положить терн в кипящий маринад и варить на слабом огне 30 минут. Затем маринад слить в чистую посуду, остудить. Ягоды положить в банки, пересыпать специями - эстрагоном, гвоздикой, лавровым листом и

т.д. Залить маринадом, закупорить банки и поставить на холод.

г.Ставрополь.



Наталья Иванова:
Овощи в желе

Нарезать и уложить в 1-литровые банки слоями: огурцы, помидоры, лук, перец болгарский, морковь, добавить листочек петрушки и укропа. Засыпать в банки 3 ч.л. сухого желатина.

Вскипятить заливку в течение 5 минут: на 1 л воды - 3 ст.л. сахара, 1,5 ст.л. соли, специи по вкусу.

Залить банки с овощами и поставить их на противень в духовку на слабый огонь. Банки сверху накрыть прокипяченными крышками. После того как вода в банках закипит, огонь выключить, поддержать их в духовке еще минут 10-20. Вынуть, добавить в банки по 0,5 ч.л. уксусной эссенции и закатать.

п.Поляново Вяземского района
Смоленской обл.

ЗАГОТОВКИ НА ЗИМУ

Нина Бунькова:
Генеральский салат

1 кг огурцов нарезать кружочками, 1 кг помидоров - дольками, 300 г моркови - на крупной терке, 300 г сладкого перца - дольками, 300 г свежей капусты - соломкой, 300 г лука - полукольцами.

Добавить 4 ч.л. соли, 8 ч.л. сахара, 4 ч.л. уксусной эссенции, 100 г подсолнечного масла.

Все смешать, дать постоять 2-3 часа, затем разложить по банкам и стерилизовать: 1-литровую банку - 30 минут, 0,5-литровую банку - 20 минут.

г.Алапаевск
Свердловской обл.

Татьяна Шмалько:
Салат «Осень»

На 2 хороших кочана капусты понадобится: по 2 кг помидоров, огурцов, лука, моркови, перца сладкого, 2 стручка горького перца, 1 л растительного масла, соль - по вкусу.

Все овощи шинкуем и тщательно перемешиваем, добавляем столовый уксус по вкусу, соль, кипятим с маслом 5 минут. Закатываем и укутываем, чтобы салат прогрелся лучше.

ст.Новошербиновская
Краснодарского края.

Пребольшое спасибо

Большое-пребольшое спасибо Раисе Городничей за салат из огурцов «Пять соток», Наталье Моховиковой за салат «Американка», Анне Сергеевой за салат «Рисовый», Татьяне Шмалько за салат «Осень», Марине Шерстеновой за «Салат из кабачков»

Любовь ВАХТОМИНА,
п. Кленовый Курганской обл.

Наталья Листопадова:

Салат «Ростовский»

5 баклажанов порезать кружками, замочить в соленой воде, обжарить с двух сторон на подсолнечном масле.

5 помидоров, 5 перцев (красных болгарских), 5 луковиц порезать кольцами или полукольцами.

5 морковок, 5 яблок натереть на крупной терке.

Добавить 1 стакан подсолнечного масла, соль, сахар, черный молотый перец по вкусу. Варить, помешивая, 40-50 минут. За 10 минут до готовности добавить 5 зубчиков чеснока. Закатать в стерилизованные банки. Получается примерно 2,5-3 л.

г.Злынка
Брянской обл.

Ольга Веденеева:

Салат с рисом

0,5 л масла довести до кипения, положить 1 кг моркови, тертой на крупной терке, 1 кг лука (нарезать кольцами) и варить 5 минут. Положить 3 кг помидоров, пропущенных через мясорубку, 4-5 шт. болгарского перца, варить 30 минут. Положить 1 стакан сахара, 1 ст.ложку соли, 1 стакан сырого риса - варить еще 10 минут.

с.Порецкое,
Чувашия.



Понравился!

Салат с рисом Ольги Веденеевой очень хороший. Очень понравился. Спасибо за прекрасный рецепт.

Раиса ГОРБАЧЕВА, с. Н.Пески
Саратовской обл.

Юлия Тацко:

Салат «Бордо»

Свекла - 4 кг, помидоры - 1,5 кг, лук - 0,5 кг, перец болгарский - 1 кг, чеснок - 300 г, укроп и петрушка - 3 пучка, уксус 9%-ный - 200 г, масло растительное - 0,5 л, соль - 1 ст.ложка с верхом, сахар - 1 ст.ложка.



Свеклу потереть на крупной терке, все остальное пропустить через мясорубку. Смешать все и варить на слабом огне 40 минут в закрытой посуде и еще 20 - в открытой. Уложить в банки. Закатать.

г.Волжский
Волгоградской обл.

Елена Тончарова:

«Красная икра»

1,5 кг помидоров, 1 кг моркови, 1 кг свеклы, 0,5 кг лука, 2 головки чеснока - все это перекрутить через мясорубку. Добавить 1,5 ст.л. соли, 1,5 ст. сахара, 1 ч.л. молотого черного перца, 1 ч.л. уксусной эссенции, 2 ст. подсолнечного масла, все кипятить 2,5 часа на медленном огне. А когда масса закипит, добавить 3 ст.л. манной крупы.

Горячую массу разлить по банкам и закатать. Попробуйте, очень вкусно!

г.Липецк.

ЗАГОТОВКИ НА ЗИМУ

Талина Брызгалова: **Юрча**

1 кг помидоров протереть, 200 г чеснока пропустить через мясорубку, 1 кг болгарского перца порезать соломкой. Добавить 200 г сахара, 1 ст.л. красного молотого перца, 200 г подсолнечного масла, соль - по вкусу.

Все вскипятить. В эту массу положить 3 кг порезанных кубиками кабачков. Варить, пока кабачки не станут прозрачными. Добавить 1 ст.л. столового уксуса, размешать и закатать.

г.Владимир.

Светлана Манжос: **Салат из свеклы с чесноком**

4 кг свеклы, 0,5 кг лука, 0,5 кг болгарского перца, 1,5 кг помидоров - все порезать кубиками, 200 г чеснока мелко нарезать, 1 стакан сахара, 2 ст.л. соли, 1 ч.л. 70%-ной уксусной эссенции.

После закипания тушить 1 час. За 10 минут до окончания варки положить чеснок. В горячем виде разложить в стерилизованные банки и закатать.

г.Саров Нижегородской обл.

Талина Соловьева: **Салат «Зимой спасибо скажешь»**

Люблю я эту заготовку! Зимой хочешь подай как салат, хочешь - залей макароны, в суп или борщ - отличная приправа. А ведь все просто, вкусно и без уксуса.

5 кг помидоров, 5 кг сладкого перца, 1 кг моркови, 1 стакан подсолнечного масла, 2 стакана сахара, 4 ст.л. соли.

Помидоры прокрутить на мясорубке и поставить на огонь. Через 10 минут, после того как закипит, добавить порезанный перец. Тушить 30 минут. Добавить тертую на крупной терке и поджаренную на масле морковь и тушить еще 10 минут.

Разложить по банкам и стерилизовать 1-литровые банки 15 минут. Закатать, перевернуть, укутать одеялом.

Я этого салата делаю по 40 банок, и все зимой съедаются.

с.Ключевка Троицкого района
Челябинской обл.

Замечательно!

Благодарю Светлану Манжос за салат из свеклы с чесноком. Замечательно!

Светлана СОРОКИНА, г. Дзержинск
Нижегородской обл.

Талина Козюна: **Салат «Осенний марафон»**

Полведра болгарского перца, 1 небольшой кочан капусты, 1-2 небольшие свеклы (натереть на терке) и натереть столько же моркови, 5-6 баклажанов (не чистить, порезать на кусочки длиной 1,5-2 см), 5-6 луковиц, 5-6 головок чеснока, 2 ст.ложки уксуса 9%-ного.

Все залить 2 литрами томатного сока, добавить соль, перец по вкусу.

Все хорошо перемешать и добавить 300-400 г растительного масла. Варить 1 час, разложить по банкам и закатать.

г.Приморско-Ахтарск.

Елена Кулемина:
Салат «Шарлотта»

Этот салат мы делаем уже лет 8 подряд и, наверное, никогда он нам не надоест. Вкусен и с макаронами, и с картофельным пюре, и в суп добавляю. Пальчики оближешь!

1 кг красных помидоров, 300 г лука (обжарить кольцами), 3-4 стручка болгарского перца, 0,5 ч.ложки молотого черного перца, 1 ч.ложка соли, 0,5 стакана сахара.

Овощи нашинковать. Все перемешать. Варить 25-30 минут с момента закипания. В конце добавить 1 ч.ложку 70%-ного уксуса. Разло-

жить в стерильные банки и закатать. Получается 1,5 л салата.

г.Шахунья Нижегородской обл.

Съедается моментально

Салат «Шарлотта» Елены Кулеминой очень понравился. Я делала помидоры без кожицы, а перец болгарский брала красного цвета. Съедается этот салат моментально, буквально не успеваешь опускать его в погреб на хранение.

Елена ЛОЩИЛИНА, г. Моршанск
Тамбовской обл.

Наталья Моховикова:
**Салат
 «Американка»**

3 кг помидоров, 1 кг болгарского перца, 3 кг капусты, 2 кг свеклы, 0,5 кг лука, 1 стакан чеснока.

Перец нарезать кубиками, капусту нашинковать, свеклу натереть на крупной терке. Лук нарезать кубиками и обжарить в растительном масле, чеснок измельчить.

Все овощи смешать и залить массой из пропущенных через мясорубку помидоров. Добавить 1 стакан столового 9%-ного уксуса, 1 стакан сахара, 100 г соли, 0,5 л растительного масла.

Варить 45 минут с момента закипания.

Закатать в стерилизованные банки.

г.Минск.

О.Панченко:
**Салат
 «Дунайский»**

1 кг помидоров, по 0,5 кг огурцов, капусты, моркови, лука, болгарского перца. Все нарезать соломкой, лук - полукольцами.

Залить 1 стаканом подсолнечного масла,

засыпать 2

ст.ложками

соли и 0,5 ста-

кана сахарного

песка. Перемешать

и оставить на 5 часов.

Теперь вновь пере-

мешать и поставить

варить на 20 минут с

момента закипания. Пе-

ред концом варки добавить

1 ст.ложку столового ук-

суса. Разложить в стерили-

зованные банки и укупорить.

Из этого количества про-

дуктов получается около 2

литров салата.

г.Иваново.



ЗАГОТОВКИ НА ЗИМУ

Светлана Сорокина:

Салат «Надежда»

1 кг сладкого перца порезать соломкой, 1 кг помидоров порезать кубиками, 0,5 кг моркови потереть на крупной терке, 0,5 кг репчатого лука порезать полукольцами.

Маринад: 2 стакана воды, 250 г подсолнечного масла, 50 г соли, 150 г сахарного песка, 2-3 лавровых листа, 3 гвоздики, корица на кончике ножа, 1 ч.ложка 30%-ного уксуса.

Маринад вскипятить, вылить в овощи и аккуратно перемешать, варить 40 минут, горячую смесь разложить по банкам 0,5 или 0,7 л и закатать.

г.Дзержинск
Нижегородской обл.

Надежда Терехова:
**Салат из фасоли
с овощами**

3 стакана белой фасоли, 0,5 кг помидоров, 0,5 кг моркови, 0,5 кг лука, 0,5 кг сладкого перца, 0,5 л растительного масла, соль по вкусу.

Фасоль отварить, овощи мелко нашинковать, добавить масло и соль. Тушить на медленном огне 2 часа, разложить по банкам и закатать.

Надеюсь, с моими рецептами будет вкусной зима!

г.Тамбов.

Фасоль с овощами

Приготовила обалденный салат на зиму - «Из фасоли с овощами» по рецепту Н.Тереховой. Огромное спасибо автору.
Н.АБРАМЕНКО, с. Коренево Тульской обл.

Юлия Гацко:

Закуска «Завтрак туриста»

По 1 кг лука, моркови, болгарского перца, 5 кг помидоров - все порезать и по желанию можно обжарить. 2 стакана перловки сварить (20-25 минут) в 8 стаканах воды. Добавить 1 стручок горького перца, 0,5 л растительного масла.

Все соединить и варить 15-20 минут. Соль - по вкусу. Закатать и укутать на сутки.

г.Волжский
Волгоградской обл.

Мужу понравилось

Закуска «Завтрак туриста» Юлии Гацко очень понравилась моему мужу, хотя он перловку не любит ни в каком виде. Тут получилось исключение. Спасибо вам, Юлия.

Ирина ЧУВЕЛЕВА,
г. Новокузнецк.

Эльвина Колпакова:
**Салат с фасолью
«Дачник»**

1,5 кг фасоли (если старая, замочить на ночь), 3 кг резанных помидоров, 1 кг резаного репчатого лука, 1 кг нарезанной соломкой моркови, 1 кг сладкого перца, 1 стакан сахара, 3 ст.ложки соли, 1 горький перец, 300 г растительного масла.

Все продукты смешать и тушить 3 часа. Разложить салат горячим в горячие стерилизованные банки и стерилизовать 15-20 минут.

г.Саратов.

Давайте честно поговорим о похудении

Анна Д., 29 лет, директор фирмы.

«Мой вес стал расти около 6 лет назад. И из стройной девочки 54 кг я превратилась в тетю 69 кг при росте 168 см.

Я всегда пользовалась только дорогими средствами для похудения. Как говорят, чем дороже – тем лучше. Иногда получала результат, худела на 10-12 кг, но вот удержать после этого вес мне ни разу не удавалось. Через 3-4 месяца опять начинала «расплываться». Руки опускались. Любая женщина, которая хоть раз пробовала серьезно похудеть, меня поймет. Это адский труд: диеты, голодания, физкультура, обертывания, подсчет калорий, массажи и т. д. Отнимает массу времени и денег. Становишься просто рабом диет и этого образа жизни, когда все время чего-то нельзя. Хочется жить свободно, не считая калорий, кушать то, что любишь и когда захочешь.

Один врач-диетолог порекомендовал мне сбор трав «Неполнита-фито». Если бы не мое отличное отношение к этому уважаемому, уже в годах, просто уникальному доктору, я бы посмеялась над предложением худеть с помощью дешевого травного сбора. А он настаивал. Потом-то я поняла почему.

В течение двух месяцев я просто пила сбор «Неполнита-фито». Не меняя образа жизни, не мучая себя голодом и не изнуря физическими нагрузками, я похудела на 10 кг. После этого прошло уже 4 месяца, а мой вес не увеличивается. Иногда после праздничного застолья, с изобилием всякой вкусной еды, я пью 2-3 дня «Неполниту» и действительно не полнею.

Я всегда завидовала этим стройным девочкам, которые едят все подряд и не толстеют. А теперь я думаю, что они втихаря пьют чай для похудения «Неполнита-фито» и едят все подряд.

Давайте поговорим честно о похудении. Ведь существуют тысячи различных средств, и многие из них действительно помогают сбросить лишние килограммы. Но не менее важная задача – удержать достигнутый вес. Во время «удержательного периода», который обычно длится 2-3 месяца, самое сложное – справиться с чувством голода, и это далеко не всем под силу. И тут на помощь приходит сбор лекарственных растений «Неполнита-фито». Во-первых, он помогает справиться с чувством голода, во-вторых, он выводит из организма жирные кислоты и холестерин, при этом происходит очищение крови, печени, почек, нормализуется деятельность желудочно-кишечного тракта.

Сбор «Неполнита-фито» действительно хорош. В нем нашли удивительное сочетани-

ние, казалось бы, несочетаемые травы. «Неполнита-фито» приготовлен по строго выдержанной новейшей технологии высушивания и помола трав, для удобства применения расфасован в одноразовые фильтры-пакеты и абсолютно безвреден для всех. При его применении нет побочных эффектов, и состоит он из экологически чистых компонентов.

Пейте чай «Неполнита-фито» – и вы не только похудеете, но и избавитесь от сопутствующих недугов, приобретете свежесть и бодрость.

Удобный и дешевый способ покупки – это наложенный платеж по почте. Стоимость одной пачки 155 рублей + 7% почтовые расходы. Оплата при получении на почте.

Будьте всегда здоровы и счастливы.

Заказывайте «Неполнита-фито» по тел.: (4862) 43-90-02, 76-29-72 с 9.00 до 18.00 по московскому времени, кроме воскресенья; или по адресу:

302028 г. Орел, а/я 75,

ИЦ «Академия здоровья»;

или по e-mail: akademia@orel.ru.

В заявке укажите разборчиво: индекс, адрес, Ф.И.О. и количество пачек чая «Неполнита-фито».

Рекомендуемый курс от 4 до 8 пачек. Минимальный заказ – 3 пачки.

Скажите честно о похудении

о фирмы.

6 лет назад. И из стройной девочки 54 кг я превратилась в 168 см.

олько дорогими средствами для похудения. Как говорила. Иногда получала результат, худела на 10-12 кг, но это не мне ни разу не удавалось. Через 3-4 месяца опять руки опускались. Любая женщина, которая хоть раз слышала обо мне, меня поймет. Это адский труд: диеты, голодания, подсчет калорий, массажи и т. д. Отнимает массу времени просто рабом диет и этого образа жизни, когда хочется жить свободно, не считая калорий, кушать то, что хочется.

комендовал мне сбор трав «Неполнита-фито». Если бы не к этому уважаемому, уже в годах, просто уникальному человеку предложением худеть с помощью дешевого травяного сбора-то я поняла почему.

просто пила сбор «Неполнита-фито». Не меняя образа жизни и не изнуря физическими нагрузками, я похудела на 10 кг за 4 месяца, а мой вес не увеличивается. Иногда после обилием всякой вкусной еды, я пью 2-3 дня «Неполниту».

им стройным девочкам, которые едят все подряд и не замечая, что они втихаря пьют чай для похудения «Неполниту».

о похудении. Многие средства, которые помогают. Но не менее достигнутый результат за короткий период, самое главное, самое главное, самое главное.

ние, казалось бы, несочетаемые травы. «Неполнита-фито» приготовлен по строго выдержанной новейшей технологии высушивания и помола трав, для удобства применения расфасован в одноразовые фильтры-пакеты и абсолютно безвреден для всех. При его применении нет побочных эффектов, и состоит

Санит.-эпидем. закл. №77.99.20.937.Б.000117.09.03.

2
дор
1 к
лук
лит
лит
тел
мас
шту
кого
18 с
про
зали
ком
риса
ра,
соли
Ов
чить,
вари
За

Ово
морко
болгар
кг, ба
750 г

В течение двух месяцев и не изнуряя себя
жизни, не мучая себя голодом и не увеличивая
10 кг. После этого прошло уже 4 месяца, а мой вес не
праздничного застолья, с избытком всякой вкусной еды, я пью 2-3 дня «Неполниту»
и действительно не полнею.

Я всегда завидовала этим стройным девочкам, которые едят все подряд и не
толстеют. А теперь я думаю, что они втихую пьют чай для похудения «Непол-
нита-фито» и едят все подряд.

Давайте поговорим честно о похудении.
Ведь существуют тысячи различных средств,
и многие из них действительно помогают.
Сбросить лишние килограммы. Но не ме-
нее важная задача - удерживать достигнутый
вес. Во время «удерживающего периода», са-
мой важной задачей является поддержание
который обычно длится 2-3 месяца, самое
сложное - справиться с чувством голода, и
это далеко не всем под силу. И тут на помощь
приходит сбор лекарственных растений
«Неполнита-фито». Во-первых, он помогает
«Неполнита-фито» с чувством голода, во-вторых,
справляется с чувством голода, жирные кислоты
он выводит из организма, происходит очищение
холестерина, при этом происходит действие
крови, печени, почек, нормализуется деятель-
ность желудочно-кишечного тракта.
Сбор «Неполнита-фито» действительно соче-
та-
хорош. В нем нашли удивительное сочетание

ние, казалось бы, несочетаемые травы. «Не-
полнита-фито» приготовлен по строго выдер-
жанной новейшей технологии высушивания
и помола трав, для удобства применения
расфасован в одноразовые пакеты-пакеты.
и абсолютно безвреден для всех. При его при-
менении нет побочных эффектов, и состоит
он из экологически чистых компонентов.
Пейте чай «Неполнита-фито» - и вы не
только похудеете, но и приобретете свежесть
и бодрость. Это недорогой способ по-
купки - это наложенный платеж
по почте. Стоимость одной пачки
155 рублей + 7% почтовые расходы.
Оплата при получении на почте.
Будьте всегда здоровы и счастливы.

В заявке укажите разборчиво:
индекс, адрес, ф.и.о. и количество

пачек чая «Неполнита-фито»

рекомендуемый
курс от 4 до 8 пачек.

Минимальный заказ - 3 пачки.

Заказывайте «Неполниту-фито»
по тел.: (4862) 43-90-02, 76-29-72
с 9.00 до 18.00 по московскому времени;
кроме воскресенья, или по адресу:
302028 г. Орел, а/я 75,
ИЦ «Академия здоровья»;
или по e-mail: akademija@orel.ru.

На правах рекламы

Екатерина Рубцова:
**Салат овощной
«Сытая семья»**

2,5 кг красных помидоров, 2,5 кг капусты, 1 кг моркови, 1 кг лука репки, 0,5 литра воды, 0,5 литра растительного масла, 6 штук сладкого перца, 18 ст.ложек промытого и залитого кипятком на 5 минут риса, 200 г сахара, 4 ст.ложки соли.

Овощи измельчить, смешать с рисом и специями, варить 50 минут на медленном огне.

Закатать салат горячим, укутать.

г.Кашин
Тверской обл.



ЗАГОТОВКИ НА ЗИМУ

Ирина Тищенко:
Хранение чеснока

Посылаю рецепт хранения чеснока.

Вот уже много лет я им пользуюсь. Чеснок хранится даже до 2 лет.

На дно чистой 3-литровой банки посыпать обыкновенную соль и положить чеснок. Все обильно пересыпать солью - и так до конца. Сверху - снова соль, и можно ставить, не закрывая, в кладовку.

Чеснок класть целыми головками.

Лично у меня хранится вот уже два года и не гниет.

г.Иваново.

От души благодарю!

От души благодарю И.Тищенко за совет по хранению чеснока. Он отличный.

Ирина МАРЬЯСОВА, п. Н.Николаевский
Волгоградской обл.

Юлия Паршакова:
**Закуска
армянская**

Овощи все порезать кубиками: морковь - 200 г, лук - 500 г, перец болгарский - 500 г, помидоры - 1 кг, баклажаны - 750 г, кабачки - 750 г, чеснок - 125 г, петрушка - 125 г, горький перец - половинка большого стручка.

Все это залить рассолом: 1 стакан подсолнечного масла, 1 стакан воды (в нем развести 1 ст.ложку эссенции), 4 ст.ложки сахара, соль по вкусу.

Тушить 1 час. Затем горячим разложить в стерилизованные банки и закатать.

г.Березники
Пермской обл.

Талина Сизова:
Салат «Август»

1 кг огурцов, 2 кг помидоров, 1 кг моркови, 1 кг перца, 1 кг лука, 1 кг кабачков, 300 г растительного масла, 6 ст.ложек с верхом песка, 6 ч.ложек с горкой соли, лавровый лист, перец горошком.

Огурцы, помидоры, перец, лук, кабачки порезать, морковь натереть на крупной терке.

Все смешать и поставить варить на 10 минут (после закипания). Добавить 1 ч.ложку 70%-ного уксуса и варить еще 5 минут. Горячим закатать в банки.

г.Выкса
Нижегородской обл.

Талина Сизова:
**Салат из капусты
«Свежий ветер»**

5 кг капусты нашинковать, помять, 1 кг болгарского перца порезать, 1 кг моркови натереть на крупной терке, 1 кг лука порезать, 4 ст.л. соли, 350 г сахара, 0,5 литра уксуса 9%-ного, 0,5 литра растительного масла.

Все перемешать. Пусть постоит ночь в таре. Разложить в банки под капроновые крышки.

г. Выкса Нижегородской обл.

Талина Зачесова:
**Капуста с хреном
и помидорами**

2 кг капусты нашинковать, 0,5 кг помидоров натереть на терке, 100 г чеснока пропустить через чесночницу, 100 г хрена пропустить через мясорубку. Все перемешать, добавить 2 ст. ложки уксусной эссенции, 300 г подсолнечного масла.

Оставить при комнатной температуре на 10 часов. Разложить по банкам. Хранить в холодильнике под полиэтиленовыми крышками.

с. Верхнее
Сяглово

Калужской обл.

Татьяна Гришаква:
**Заготовка щавеля
на зиму**

Щавель промыть. Порезать полосками. Плотнo набить 0,5 л-1 л банки. Стерилизовать 30-40 минут. Закрывать. Хранить в прохладном месте при температуре 0-5°C. С таким щавелем зимой можно печь пироги.

с. Макарьевка
Алтайского края.

**Любимые пироги
с щавелем**

Хочу поблагодарить Татьяну Гришакву за заготовку «Щавель на зиму». Теперь мы и зимой едим любимые пироги с щавелем.

Инна ХОРЕВА,
г. Дзержинск Нижегородской обл.

Тансия Шалишина:
**Несколько правил
квашения
капусты**

Во-первых, капусту надо шинковать в мужской день, т.е. понедельник, вторник или четверг. Луна должна быть растущей или в полнолуние (тогда капуста выделит много сока и будет хрустящей). Сахар в капусту не добавлять, а только морковь, натертую на крупной терке, лимон и соль. Никогда сразу капусту не придавливать гнетом, а пусть стоит она на кухне в тепле в течение 6 дней.

Регулярно прокалывать капусту. И только после ставить гнет и выносить на холод.

Капуста получается хрустящая, хрустящая.

г. Жердево
Тамбовской обл.

Вероника Перец:

Салат из капусты со сладким перцем

Состав: 5 кг капусты, 1 кг моркови (на крупной терке натереть). 1 кг лука (полукольцами). 1 кг перца сладкого (мелко нарезать). 0,5 л 9%-ного уксуса, 0,5 л раст. масла, 4 ст.л. соли, 350 г сахара.

Капусту нашинковать, сложить в эмалированный таз, сверху выложить мелко порезанный лук, морковь, перец, все перемешать, добавить сахар, соль, полить сверху уксусом и маслом, все перемешать и дать постоять, чтобы выделился сок. Сразу сложить в чистые сухие банки и оставить при комнатной температуре на 2 суток (рассол, если остал-

ся в тазу, разлить по банкам с капустой). Заккрыть плотно капроновыми крышками и поставить в холодильник. Приятного аппетита!

с. Фатеево Кировской обл.



От капусты в восторге!

В восторге от салата из капусты со сладким перцем, который я готовила по рецепту Вероники Перец. Изумительная вышла капуста!

Светлана САВИНА, п. Новобачаты Кемеровской обл.

Тансия Шамшина:

Капуста цветная в овощной смеси

1,2 кг цветной капусты, 1,2 кг красных томатов, 200 г растительного масла, 100 г сахара, 60 г соли, 60 г чеснока, 200 г болгарского перца, 200 г зелени петрушки, 120 г 9%-ного уксуса.

Капусту разобрать на соцветия, отварить в течение 4 минут в подсоленной воде, остудить.

Помидоры пропустить через мясорубку, добавить уксус, растительное масло, соль, сахар, измельченный чеснок, петрушку, перец. Смесь довести до кипения. Осторожно опустить туда отваренную капусту. На медленном огне варить 10-15 минут. Горячую массу разложить по банкам, закатать крышками.

Очень вкусная.

Приятного аппетита!

с. Жердевка Тамбовской обл.

Елена Горбунова:

Острая капусточка

2 кг капусты, 3 крупные моркови, небольшая головка чеснока, 1,5 ч.ложки приправы хмели-сунели, 0,5 ч.ложки красного молотого перца (или черного молотого, только тогда нужно прибавить дополнительно 1 ст.ложку сахара), 3 ст.ложки сахара (полные), 1 ст.ложку соли (с верхом), 1 стакан растительного масла, 0,5 стакана холодной кипяченой воды.

Капусту, морковь, чеснок, хмели-сунели, перец, сахар, соль, растительное масло, воду смешать, поставить на огонь, довести до кипения, варить 10-15 минут. Остудить, разложить в банки и убрать в холодильник.

Н.Новгород.



Талина Зачесова:
Салат «Розовый»

2 кг капусты нашинковать, 2 моркови и 1 маленькую свеклу натереть на крупной терке. Добавить 1 стакан растительного масла, 2 ст.ложки сахара, 1 стакан воды, 1 ст.ложку соли.

Все вскипятить. В кипящую массу влить 0,5 стакана 6%-ного уксуса. Снять с огня, уложить в стерилизованные банки и закатать. Перевернуть и укутать до полного остывания.

с.Верхнее Сяглово
Калужской обл.



Капуста идет на ура!

Всю осень занималась засолкой капусты по «Скатерти-самобранке». Хочу отметить лучшие рецепты, которые оценил не только мой муж, но и племянники и другие родственники взяли у меня ваши рецепты. Такая вот получилась реклама газете. Салат «Розовый» Г.Зачесовой; капуста кусочками «Сказка» И.Кожевниковой;

квашеная капуста со свеклой «Розовый зайчик» Сергея Кузьменко; капуста «Сахарная» Галины Глебовой.

Все эти заготовки получились очень вкусные. Теперь мы без 2-3 различных заквасок не садимся за стол. Раньше у меня капуста была не очень вкусная, а иногда и совсем невкусная, а теперь вся идет на ура!

Л.В.ПОКРЫШКИНА, п. Уралец Свердловской обл.

Ирина Кожевникова:
Капуста кусочками «Сказка»

10 л кипяченой воды, 8 стаканов сахара, 1 стакан соли, 100 г уксусной эссенции. Все смешать и остудить.

Капусту порезать кусочками, плотно уложить в банки и залить холодным рассолом до самого верха. Закрыть капроновой крышкой.

г.Барнаул.



Наивкуснейшая капуста

Капуста кусочками И. Кожевниковой получается наивкуснейшая. Клади ее хоть в суп, хоть в салат. Замечательно!

Ю.ШНЕЙДЕР, г. Барнаул.

Анжелика Зубкова:
Маринованная цветная капуста

Советую заквасить ее впрок! Только, когда соберетесь ею заниматься, не назначайте на этот день других дел: перерабатывать цветную капусту нужно быстро, чтобы не успела потемнеть.

Крепкий белый кочан разделить на соцветия, промыть чистой проточной водой, плотно уложить в банки и сразу же залить заранее приготовленным и охлажденным рассолом: на 10 кг капусты - 5,5 л воды, по 400 г соли и столового уксуса. Оставить на 2 недели при комнатной температуре, потом вынести на холод. Банки закрыть капроновой крышкой.

г.Воткинск, Удмуртия.



ЗАГОТОВКИ НА ЗИМУ

Евгения Шаркова: **Капуста по-петровски**

2 кг нашинкованной капусты, 2 тертые моркови, 2 крупные порезанные луковицы, 2 дольки измельченного чеснока.

Все перемешать, уложить в банку, влить 1 стакан подсолнечного масла, 100 г уксуса и горячий рассол.

Рассол: на 1 л холодной воды - 2,5 ст. ложки соли, 3/4 стакана сахарного песка.

Вскипятить рассол и залить им овощи. Сверху положить гнет и поставить на холод. Через 3 дня капуста готова.

г. Нарва, Эстония.

Замечательная капуста!

Огромное спасибо Евгении Шарковой за «Капусту по-петровски». Замечательная капуста получается по этому рецепту.
Елена КУЗЬМИНА, г. Кемерово.

Марина Бледнова: **Салат из цветной капусты**

На 2 кг цветной капусты: 1,2 кг помидоров, 200 г растительного масла, 60 г соли, 100 г сахара, чеснок по вкусу, 6%-ного уксуса - 120 г, 300 г болгарского перца, петрушка.

Капусту разобрать на соцветия, отварить в кипящей воде 5 минут.

Приготовить маринад: пропустить через мясорубку помидоры, измельчить перец, добавить растительное масло, соль, сахар, измельченный чеснок и петрушку и уксус. Смешать маринад с капустой и поставить вариться на 30 минут. Разложить по баночкам и закатать.

с. Казьминское Ставропольского края.

Елена Малова: **Яблоки «Для мужа»** ✓

Посылаю рецепт яблочного варенья, для которого на 1 кг яблок нужно примерно 300 г сахара.

Яблоки очистите от кожуры и сердцевин, порежьте на дольки. И вот 1 кг таких долек засыпьте сахаром (я беру 3 кг нарезанных яблок и засыпаю 1 кг сахара). Пусть это стоит в кастрюле 8-12 часов, иногда помешивайте. Далее поставьте на небольшой огонь, когда закипит, выключайте газ и раскладывайте в пастеризованные банки. Надо закатать железными крышками. Это варенье хорошо стоит дома в тепле, может стоять и не один год. Дольки получаются янтарными. Я их использую и в начинку для блинчиков, и в пирог.

А муж за один раз может съесть сразу поллитровую банку.

г. Дзержинск.

Талина Цыганова: **Слива в собственном соку**

На 1 кг слив - 400 г сахара.

Зрелые сливы разрезать пополам и удалить косточки. Уложить в банки, каждый слой пересыпая сахаром. Заполнили - поставьте на ночь в прохладное место, чтобы слива дала сок. На следующий день банки дополнить сливой с сахаром и стерилизовать в кипящей воде: 0,5 л - 10 минут, 1 л - 15 минут. Закатать.

г. Пикалево Ленинградской обл.

Всем рекомендую!

Всем рекомендую приготовить «Сливу в собственном соку» по рецепту Г. Цыгановой. Получается очень хорошая начинка для пирогов и пирожков.

Людмила АДАСЬКО, г. Волковыск
Гродненской обл., Беларусь.

Любовь Соколова:

Изюм из черноплодной рябины

Ягоды - 1,5 кг, сахар - 1 кг, вода - 2 стакана, лимонная кислота - 1 ч.ложка.

Сварить сироп из воды, сахара и лимонки, положить в него ягоды и после закипания варить 20 мин. Ягоды откинуть на дуршлаг, чтобы стекла жидкость. Выложить их затем на доску, лист фанеры или в коробки из-под конфет. Сушить в комнате в течение нескольких дней. Полученный изюм сложить в стеклянные банки, закрыв капроновыми крышками.

Оставшийся сироп разлить в банки, можно закрыть обычными крышками, хранить в прохладном месте. Его я обычно использую при варке киселей и компотов. А если смешать с водкой, то получится ликер.

Изюм можно приготовить и из плодов ирги, но на 1 кг ягод добавить 300 г сахара.

Быстро, вкусно и полезно!

д.Нечаево
Брянской обл.

Просто находка!

Огромная благодарность Любви Соколовой за «Изюм из черноплодной рябины». Это просто находка. В этом году у нас не пропало ни одной ягодки.

г.СИРОТКИНА, с. Б-Арья
Нижегородской обл.

В.Торбачева:

Компот из кабачков «Зуко»

Режу кубиками кабачки и складываю в 3-литровую банку. Добавляю 1,5 ст. ложки 70%-ного уксуса и заливаю холодной кипяченой водой. И стоят они так 12 часов. Затем жидкость сливаю и готовлю сироп: на 1 л воды - 1,5 стакана сахара и 2 пакетика «Зуко» с ананасовым вкусом.

Когда закипит сироп, выложить в него кабачки и кипятить 5 минут. Горячий компот разложить по стерилизованным банкам и закатать.

г.Купино Новосибирской обл.

Наталья Сидоренко:

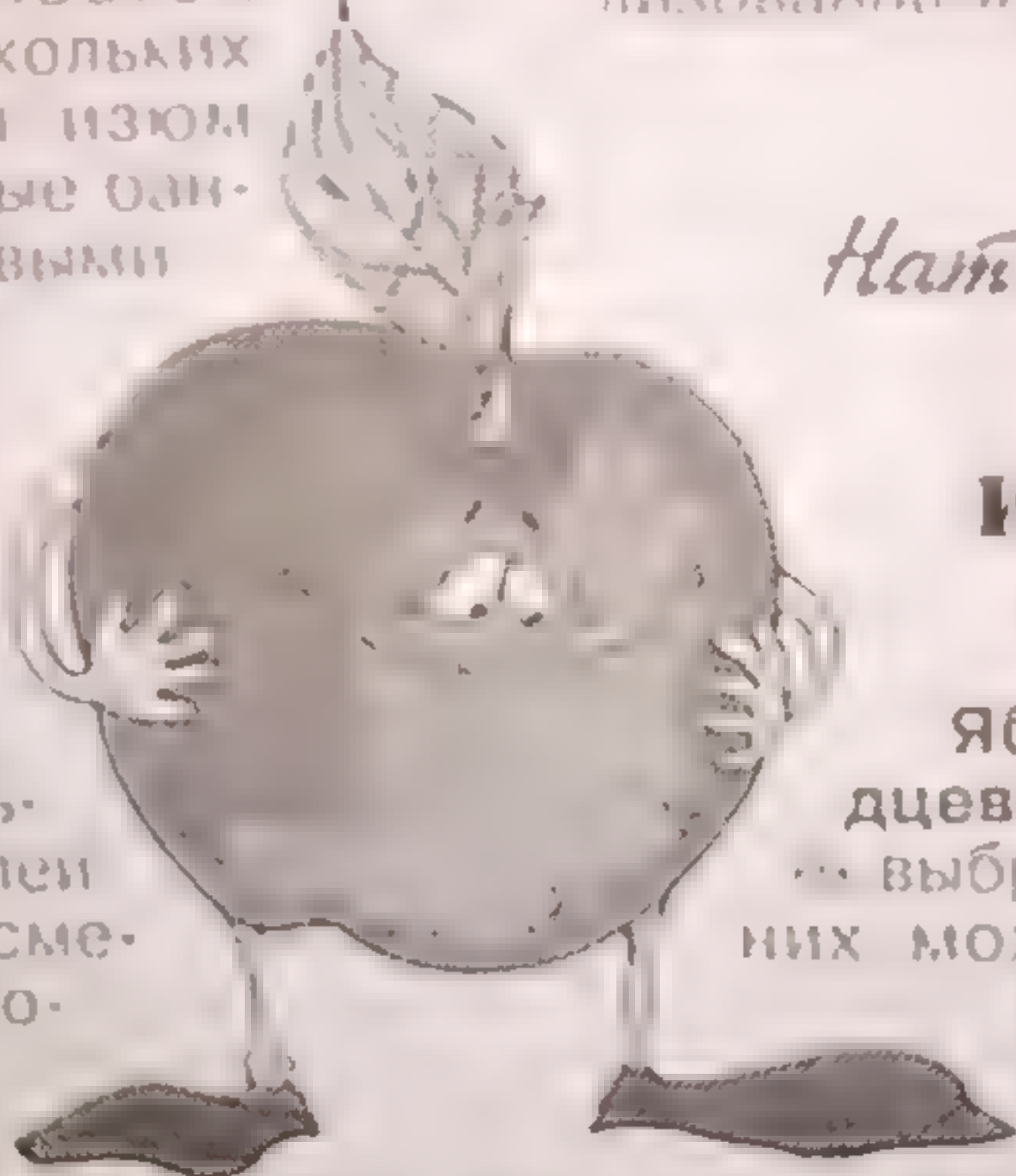
Желе из яблочных остатков

Яблочную кожуру и сердцевинки большинство хозяек выбрасывают. Между тем из них можно сварить вкусное желе.

В эмалированную посуду выложить все имеющиеся остатки (яблоки должны быть вымыты, подгнившие места удалены) и залить водой. Закрыв посуду крышкой, варить на слабом огне около 2 часов. Затем вылить массу в сито и оставить на ночь. На следующий день сок перелить в посуду (осадок оставить) и сварить желе.

На 1,5 л сока кладут 1 кг сахара, перемешивают, чтобы он полностью растворился, и варят, пока сок не станет красивого розового цвета и с ложки не станет падать крупной тяжелой каплей. Горячую массу разливают в небольшие стеклянные банки и закрывают крышками.

п.Медведево, Марий Эл



Елена Бухарина: Варенье из черноплодной рябины «Ноктюрн»

Рябину (1 кг) залить кипятком, оставить на ночь, слить настой. Из 1 стакана настоя и 1,5 кг сахара сварить сироп, положить рябину, яблоки (300 г), очищенные грецкие орехи (300 г), варить в 3 приема по 10 минут. В последнюю варку добавить ошпаренный и очищенный от косточек лимон (1 шт.). Когда будет готово, снять с огня, накрыть таз чистой тканью, а сверху другим тазом. Дать немного постоять и разлить по баночкам.

г.Березняки Пермской обл.

Талина Бобрик: Варенье «Изумительное»

500 г очищенных антоновских яблок, 500 г мякоти тыквы, 2 груши, 1 лимон, немного грецких орехов, 1 стакан воды, 1,2 кг сахара.

Фрукты желательно нарезать фигурным ножом, тогда все кусочки по форме будут напоминать мармелад.

Тыкву предварительно засыпать частью сахара и дать постоять ночь, чтобы выступил сок. Утром в сок добавить стакан воды и все остальные компоненты, кроме лимона.

Варить как обычно, но в 4 приема, чтобы тыква не превратилась в кашу. При третьей варке положить ошпаренный, очищенный от косточек, мелко нарезанный лимон. В последнюю варку перед самым концом добавить чуть ванилина.

Варенье получается разноцветное: груши желтоватые, яблоки белые, тыква прозрачная, а сироп цвета меда. По консистенции варенье напоминает желе.

Оно очень вкусное и красивое, и никто не догадывается, из чего оно.

г.Брест, Беларусь.

Ребенок в восторге

Спасибо Г.Пятковой за тыквенный сок. Теперь у меня литров 40 этого сока. Мой ребенок в восторге.

Марина НИКИФОРОВА, г. Омск.

Т.Пяткова: Тыквенный сок

Я очищаю тыкву, режу кусочками 2-4 см, заливаю в кастрюлю воду до уровня тыквы. Мякоть без семян кладу туда же - она придает густоту. Кипячу 5 минут и протираю через металлическое сито, желательно редкое. Затем на кастрюлю в 6 литров добавляю 200-300 г сахара и 15 г лимонной кислоты. Если есть, то лучше добавить 2-3 апельсина - отжатого сока: вкус получится необыкновенный.

Закипело - и по банкам. Можно под шубу, а можно и так оставить до охлаждения. Этим способом я за вечер легко делаю 20-30 литров сока.

г.Барнаул.



Просто чудо!

Тыквенный сок по рецепту Г.Пятковой - просто чудо. Кстати, таким же образом можно делать и грушевый сок и пюре из груш.

Виктория МУСЛЕНКО, с. Волошино
Ростовской обл.

Надежда Терехова:
**Яблочное пюре
«Неженка»**

5 кг очищенных и нарезанных яблок напарить и протереть через дуршлаг. Добавить 100 г сахара и варить до закипания, затем добавить 1 банку сгущенки и все довести до кипения, разложить в банки и закатать.



г. Тамбов.

Геннадий Веселов:
**Варенье
из кабачков**

Приготовить 3 кг очищенных от семян и кожуры кабачков, пропустить через мясорубку 3 апельсина вместе с кожурой, 1 лимон также через мясорубку вместе с кожурой, добавить 3 кг сахара. Все смешать и варить как обычное варенье.

г. Ама Челябинской обл.

Оксана Кочева:
Компот «Ананас-самозванец»

Взять 1 средний кабачок, 2-3 стакана облепихи.

Сироп: 2 литра воды, 2 стакана сахара (я кладу 1,5 стакана).

Кабачок чистим, разрезаем вдоль на 2 половинки, режем полукольцами толщиной 2 см.

Укладываем в чистую стерилизованную 3-литровую банку и заливаем кипятком на 3-4 минуты. Затем сливаем воду, засыпаем в банку облепиху (можно положить веточку мелиссы) и заливаем кипящим сиропом так, чтобы до горла банки оставалось 5 мм, закатываем и укутываем в одеяло на ночь.

Вкус кабачков из компота, как у настоящего ананаса. Все только удивляются.

г. Челябинск

В восторге!

Хочу поблагодарить Оксану Кочеву за компот «Ананас-самозванец». А от маринованных огурчиков Натальи Гариной я была просто в восторге. Мы даже весь рассол выпили.

Светлана СОЛЬЦ, г. Казань.

Съедается мгновенно!

Спасибо Геннадию Веселову за варенье из кабачков с апельсином и лимоном. Я добавляю его в бисквиты и кексы. Тесто получается красивое, а уж вкус - не надо никаких ароматизаторов. Съедается мгновенно.

г. СИРОТКИНА, с. Б-Арья
Нижегородской обл.

Э.Ф. Крутикова:
Варенье из тыквы

1 кг тыквы, 1 кг сахарного песка, 200 г кураги.



Тыкву порезать соломкой. Замочить ненадолго курагу, также порезать, засыпать сахаром с вечера.

Утром сварить за один прием до готовности. Получается почти абрикосовый джем. Вместо кураги можно использовать айву.

г. Ярославль.

Татьяна Петрова:

Вино

«Для здоровья»

У нас на садовом участке растет черноплодная рябина. Много лет мы ее оставляли на еду птичкам, а теперь знаем, куда ее приспособить. Наверняка все знают, что черноплодка снижает артериальное давление, да и вообще в ней много разных витаминов. Хочу предложить на суд читателей рецепт вина «Не пьянки ради, здоровья для!» - так говорил мой дедушка. Так можно этот рецепт и называть!

Вино делается на основе сока.

На **1 л сока - 400 г воды, 230 г сахара (1,5 стакана).**

1-й день: в емкость наливается сок с водой + сахар, все перемешивается, стоит 3 дня.

Я на бутылку надеваю резиновую перчатку, и оставляю на все время, пока готовится вино.

4-й день: добавляем сахар из расчета **40 г на 1 л (если 10 л, то 400 г сахара).**

На 7-й день: еще **40 г сахара на 1 литр.**

На 10-й день: снова **40 г сахара на каждый литр**, а на 11-й день попробовать по своему вкусу и добавить еще сахар, если нужно. Через месяц вино разлить. Если нужно, чтобы вино было крепче, то на 10 л вина добавьте 0,5 л спирта.

Приятного всем застолья с вином «Для здоровья!»

г. Барнаул.

На здоровье!

Хочу поблагодарить Татьяну Петрову за вино из черноплодки «Не пьянки ради, здоровья для».

Евгения ВАТОЛИНА, г. Ленинск-Кузнецкий.

ЗАГОТОВКИ НА ЗИМУ

Ольга Субботина:

Ликер

«Вишневый лист»

Его рецептом я поделилась со многими жителями своего небольшого города, и они все готовят его уже несколько лет.

100 г ягод черноплодной рябины и 100 г вишневых листьев положить в эмалированную кастрюлю. Залить **800-1000 г воды**, и все кипятить 10 минут. Добавить **800 г сахарного песка, 2 ч. ложки лимонной кислоты** и кипятить на медленном огне 20 минут.

Остудить, процедить, добавить бутылку водки (0,5 л), перемешать. Разлить в красивые бутылки. Выход - 1,5 л ликера.

Сделайте! Попробуйте! Это - супер!

г. Тутаев Ярославской обл.

Называем «Субботный»

Обязательно напечатайте благодарность Ольге Субботиной за ликер «Вишневый лист». Теперь и я, и мои подружки, и соседи (а это человек 15-20) делают этот ликер. Дорогая Ольга, все вас хвалят. Мы ликер называем по вашей фамилии - субботним. Спасибо!

Марина НИКИФОРОВА, г. Омск.

Нина Подмогаева:

Вино

«Черноморочка»

600 г воды, 1 стакан сахара, 2 ч. ложки сухого чая, 1 ч. ложка лимонной кислоты, 10 штук чернослива.

Смешать, поставить на огонь, кипятить на маленьком огне 10 минут. Влить 300 г спирта. Процедить.

Готово! Но если вы дадите вину постоять подольше, оно будет вкуснее.

г. Арзамас.

Людила Волгина:

Клюквянка: для мужчин и для женщин

0,5 л водки, 1 стакан сахара, 1-1,5 стакана клюквы.

Клюкву потолочь с сахаром, переложить в 1-литровую банку, залить водкой, закрыть полиэтиленовой крышкой и оставить в темном месте при комнатной температуре на 2 недели. Периодически взбалтывать. Через 2 недели поставить в холодильник на одну ночь, а потом процедить. (Если эти два этапа поменять местами, получится напиток со студенистым осадком.) Процеживаем через 4 слоя марли, осторожно отжимая клюкву. Мезгу выбрасываем, марлечку промываем и снова процеживаем.

Получился напиток для мужчин: пить легко - вставать трудно!

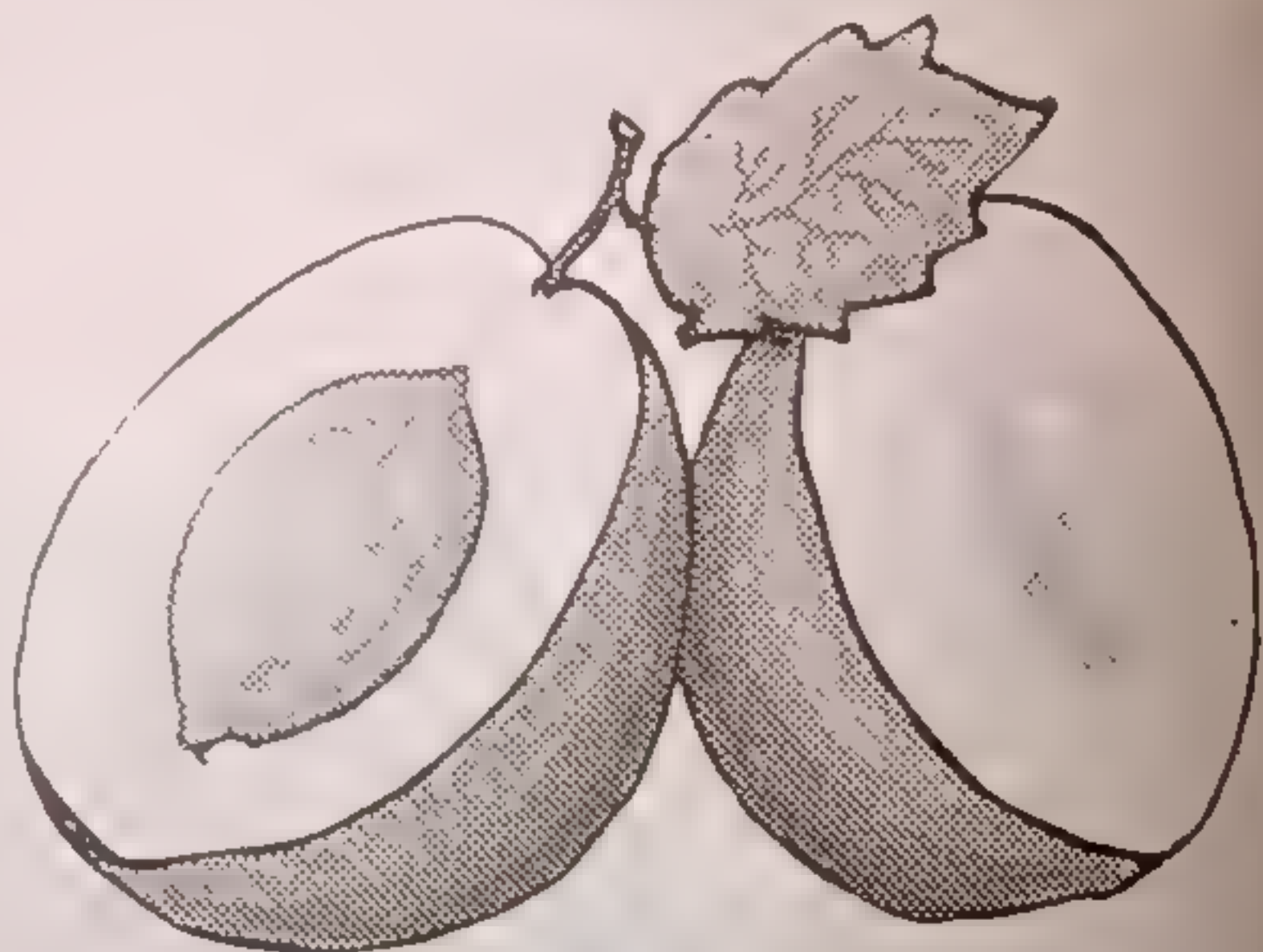
Нам, женщинам нужно что-нибудь

послаще, помягче, поэтому продол-
жаем колдовать дальше.

Варим сироп из 2 стаканов воды и 2 стаканов сахара, остужаем и вли-
ваем в клюквянку. Из 0,5 л водки полу-
чилось 1 л 200 г клюквянки. А цвет!

Если и этот напиток покажется крепким, то сварим сироп из 1 ста-
кана воды и 1 стакана сахара, осту-
дим и будем понемногу доливать,
дегустируя. Теперь зовем подруг:
успех обеспечен!

г.Магнитогорск Челябинской обл.



Олег Аносов:

Ликер «Аносовский»

1 кг очищенных яблок, 300 г са-
хара, 600 г воды, 0,5 л водки.

Яблоки натираем на крупной тер-
ке, кладем в бутыл, заливаем вод-
ку. Ставим на солнце на 4 недели.
Выделившийся сок процеживаем и
на 1 л сока добавляем сироп (вода и
сахар, доведенные до кипения).
Даем ликеру неделю отстояться,
процеживаем и разливаем по бутыл-
кам.

г.Воронеж.

Это просто песня

Совершенно бесподобны-
ми оказались «Сливянка» и
ликер «Аносовский» Олега Аносо-
ва. Как говорит моя сестра «Это
просто песня!»

Светлана СОРОКИНА, г. Дзержинск
Нижегородской обл.

Олег Аносов: Сливянка

В бутыл с широким горлышком
насыпать (по самое горлышко!) спе-
лых слив и залить водкой так, что-
бы она покрыла все сливы. Поста-
вить в темное место на 6 недель,
плотно закрыв бутыл пробкой. Пос-
ле этого слить всю водку, а сливу
засыпать сахаром - сколько войдет.
Бутыл снова закупорить. Через 2
недели слить образовавшийся сироп
и смешать с ранее слитой водкой.
Профильтровать, разлить в бутылки,
закрывать пробками и залить парафи-
ном. Хранить в холодном месте. Слив-
янка будет готова через 6 месяцев.

г.Воронеж.

ЗАГОТОВКИ НА ЗИМУ

Раиса Панкратова: Ликер «Ягодка»

Для этого понадобится: 80 штук любых ягод (смородина, клюква, черная рябина, вишня и т.д.), 100 штук вишневых листьев, 1 литр воды, 500-600 г сахара, 250 г спирта или хорошего самогона, 1 чайная ложка лимонной кислоты. Ягоды, листья залить 1 л воды и кипятить 25-30 мин. Слить воду, добавить сахар, лимонную кислоту и довести до кипения, чтоб растворился сахар, процедить через марлю и остудить. В холодный сироп добавить спирт или самогонку. Ликер готов. Отличного настроения!

Для любителей покрепче - можно немного добавить спиртного.

п.Синегорский Свердловской обл.

Светлана Мархасина:

На случай большого урожая свеклы советую вам следующий рецепт.

Вино «Дачное-удачное»

Натереть на терке 3 кг свеклы и варить на медленном огне 2 часа в 4 литрах воды. Добавить 30 г дрожжей, 2 кг сахара, 200 г изюма, 300 г чернослива. Закрыть марлей и выдерживать 2 недели. Процедить, разлить по бутылкам.

По завершении дачного сезона в теплой компании распить бутылочку «Дачного-удачного» за хороший урожай этого лета и за будущий.

г.Выборг
Ленинградской обл.



Елена Овчарова: Домашний ликер

Такой вкусный ликер вы не купите, а в его натуральности можете не сомневаться. К тому же, его можно готовить из любых фруктов.

В 3-литровую банку насыпать один вид свежих фруктов - клубнику, малину, смородину, персик, вишню, абрикос, черешню и т.д. - до уровня, где банка начинает сужаться. Затем засыпать сахар доверху, но для более сладких фруктов сахара можно положить и поменьше. Все залить водкой или самогоном до горлышка, закрыть крышкой. Настаивать в темном месте не менее 3 месяцев, затем процедить, разлить по бутылкам. Оставшиеся фрукты можно использовать как начинку для пирогов.

Я пробовала делать такие ликеры из самых разных фруктов. Очень вкусный ликер получается из слив, персиков, бананов (темные места удалить, бананы порезать вместе с кожурой). В любой ликер вместе с фруктами можно добавить 1-2 лимона (порезать с кожурой).

г.Краснодар.

Вкуснее не бывает

Мне хочется поблагодарить Елену Овчарову за «Домашний ликер». Ей особое спасибо и низкий поклон. Я залила очищенной самогонкой черную смородину и яблоки. Сделала для пробы немного, и вино стояло до Рождества. Гости были в восторге. Я назвала его «Вкуснее не бывает».

Вероника МРЫГИНА, г. Рыбинск
Ярославской обл.

Я НАШЛА

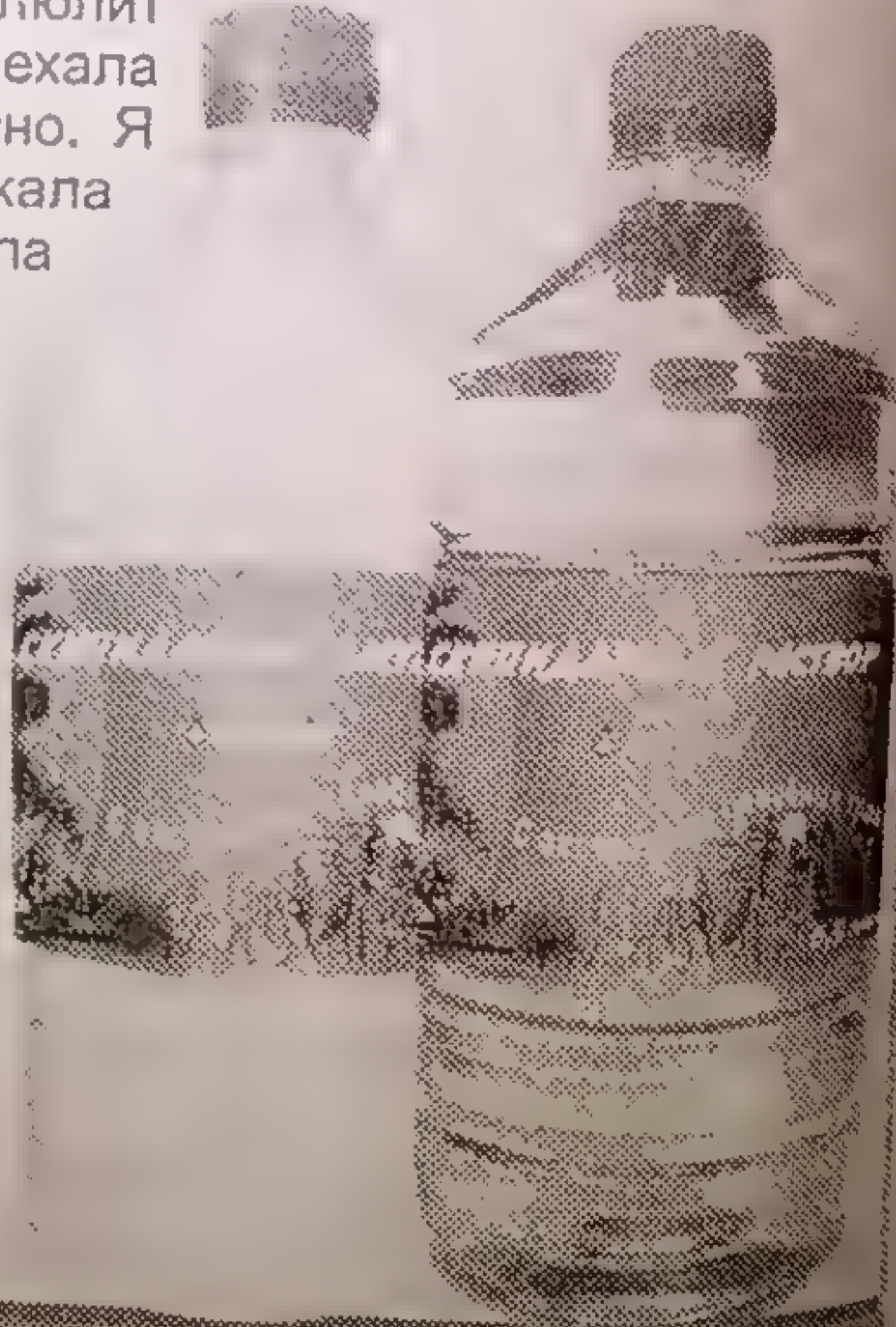
Мне 27 лет и я страдаю от лишнего веса. Диагноз: ожирение поставили еще в детстве. Всегда была пухлым ребенком, да и мои родители стройностью не отличаются. Из-за этой проблемы всегда было много комплексов. В школе давали обидные прозвища, в институте друзей и подруг почти не было. Лишние килограммы преследуют меня все время. Когда знакомишься с молодыми людьми, то все в первую очередь смотрят на внешность, а то, что ты добрая, нежная, веселая и преданная никого не интересует. А ведь я тоже человек, пусть и с пышными формами, но я хочу иметь семью, детей, мужа. Может, я и не права, но я хочу любить и быть любимой!

Что я только не делала, чтобы похудеть. К этому лету решила серьезно за себя взяться. Села на строгую диету, пила специальный чай, глотала таблетки, занималась в тренажерном зале, лечилась у разных врачей, но вес увеличивался буквально с каждым месяцем! Я хотела похудеть, но набрала еще вдобавок 12 кг. и это за три месяца. Стала весить 102 кг при росте 165 см. Это была катастрофа. Очень скоро вся одежда стала на мне выглядеть натянутой как на барабане, на лице появились фурункулы, по всему телу пошла сыпь, на бедрах целлюлит стал просто ужасным. Я даже не поехала отдыхать на море, как все было ужасно. Я возненавидела себя! Каждую ночь плакала от отчаяния и беспомощности. Перестала видеть смысл существования этого тела. Попала в глубокую депрессию.

И вы знаете, старые друзья пришли

Акция для читателей "Скатерти-самобранки": Все, заказавшие более двух комплектов эмульсии, получают в подарок книгу А.С. Залманова "Тайная мудрость человеческого организма", в которой рассказано, как можно вылечить даже неизлечимые болезни!

На правах рекламы



НАСТОЯЩИЕ ванны Залманова вы можете заказать в Институте натуротерапии. Телефон для консультации с врачом и заказа эмульсии: 8 (495) 739-06-38. Адрес для писем и заказов по почте: 111250, г. Москва, ул. Лесная, д. 10, Институт натуротерапии. Региональные представительства: Вологодский филиал "ЦЕНТРАЛЬНАЯ АПТЕКА" по адресу: г. Вологда, ул. Ленина, д. 2.

СВОИ РЕЦЕПТ

мне на помощь. Стали поддерживать, как-то пытались ободрить, успокоить. Советовали все новые и новые способы для похудения. И тут одна подруга рассказала, что ее мама занималась капилляротерапией по Залманову для суставов, а в итоге еще и похудела на 8 кг всего за 2 месяца, и при этом не сидела ни на каких диетах. Мне было настолько плохо, что я никому не верила. Тем более надо было делать ванны с каким-то скипидаром на травах. Но подруга настояла, принесла книгу по этим ваннам, даже пообещала в ванну ложиться вместе со мной, лишь бы я согласилась. Стали мы делать с ней эти ванны, но эффекта никакого не последовало. Единственно на лице через неделю прошли прыщи и кожа на бедрах стала гладкой. Но мне нужно было снизить вес!

В той же книжке я узнала, что для снижения веса желательно еще принимать сбор алтайских трав для снижения веса. Продолжила делать ванны и пить травы. За первую неделю я похудела на 2 кг. Это было счастье! Впервые за многие месяцы мой вес пошел вниз. От депрессии не осталось и следа. Эти первые потерянные килограммы вернули меня к жизни. За вторую неделю ушло еще 5 кг. Самочувствие стало превосходным, я не чувствовала ног, словно летала на крыльях. За третью неделю лечения ушло еще 6 кг. Получается, что меньше чем за месяц я скинула все, что накопила за предыдущие три. Кожа на всем теле стала такой нежной и бархатистой, будто мне снова 18 лет. Сейчас я все равно далека от идеала, но процесс идет. Уверена, что у меня все самое лучшее еще впереди, что самые счастливые дни я еще не прожила. Тем более не так давно я познакомилась с отличным парнем и, кажется, у нас любовь, причем взаимная! Меня любят - это такое счастье!

СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ ЗАЛМАНОВА на целебных травах

Применяются с 1904 г. при:

- ☒ Болях в суставах
- ☒ Болях в позвоночнике
- ☒ Нарушении обмена веществ
- ☒ Ожирении
- ☒ Борьбе с целлюлитом
- ☒ Омоложении кожи

Стоимость стандартного курса (на 3 мес.) - 15000 руб.

включая расходы

ООО "Институт Натуротерапии"

предупреждает:

проверяйте наличие голограммы на упаковке!



Регистрация по РФ

www.zalmanov.ru

Серт. N PCCC RU.AE17.A02377.

Кулинарные шедевры на праздники и будни



Салаты и закуски

Елена Шемарина:

Салат «Шапка Мономаха»

4-5 вареных морковок, 1 головка чеснока, 1 плавленый сырок, 4 вареных яйца, 250 г майонеза, 0,5 стакана очищенных грецких орехов.

Это блюдо получается очень красивым. Если вы хотите поразить своих гостей чем-то необычным, можете сделать этот салат.

Возьмите широкое плоское блюдо. В другой посуде натрите на мелкой терке 4-5 вареных морковок, выдавите 3 дольки чеснока, добавьте мелко нарубленные грецкие оре-

хи. Все это перемешайте с майонезом. Смесь выложить в центр блюда и ложкой придать форму конуса. Это будет верхушка шапки.

Вокруг конуса уложить смесь из плавленого сырка, натертого на терке с 4 вареными яйцами. Добавить остатки чеснока, заправленного майонезом. Разровнять смесь в виде поля шляпы и украсить поля шляпы «драгоценными камнями» - зеленым горошком, кукурузой, клюквой, грецкими орехами.

г. Новочебоксарск.

САЛАТЫ И ЗАКУСКИ

Антонина Аржанова: Салат «Ландыш»

4 сваренных яйца, пачка крабовых палочек, 1 плавленый сырок, 100 г сливочного масла (заморозить), 1 луковица, 1 яблоко, 200-250 г майонеза.

Салат уложить слоями.

1-й слой - яичные белки, размятые вилкой.

2-й слой - сыр, натертый на терке.

3-й слой - сливочное масло, натертое на терке.

4-й слой - мелко порезанный лук.

5-й слой - крабовые палочки, порезанные кружочками (можно соломкой).

6-й слой - яблоко, натертое на терке.

Каждый слой промазать майонезом.

Верх засыпать измельченными желтками и украсить зеленью.

г. Дзержинск Нижегородской обл.



Очень нежный!

Попробовали на праздник салат «Ландыш» Антонины Аржановой. Очень нежный! Поэтому он больше понравился женщинам.

Марина САФРОНОВА, г. Семенов
Нижегородской обл.

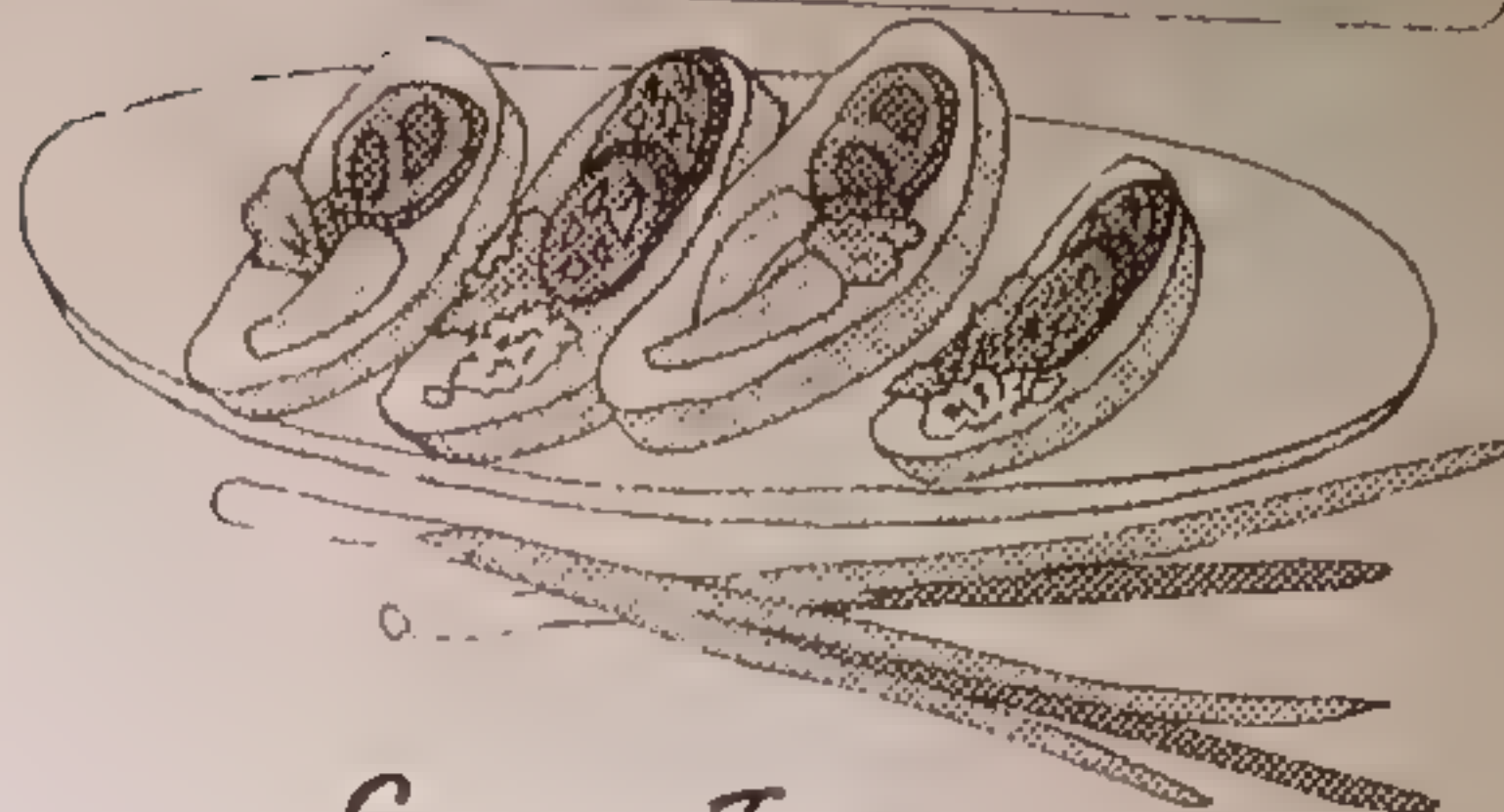
Светлана Глебова: Салат «Венеция»

Состав: 100 г копченой колбасы, 150 г сыра, 1 свежий огурец, 1 сырая морковь, 1 банка кукурузы, майонез.

Очень тонкой соломкой режем колбаску, сыр, огурец и морковь. Добавляем кукурузу, заправляем майонезом.

Придется, конечно, повозиться, но салат получается очень яркий, праздничный и, конечно, вкусный!

г. Брянск.



Елена Тордеева:

Закуска «Иван Иванович»

Хлеб режут ломтиками, обжаривают в растительном масле с обеих сторон, натирают чесноком. На остуженный хлеб намазывают майонез, кладут кусочек соленого огурца и шпроты.

Просто объедение!

д. Ново-Урюмово, Канашский р-он,
Чувашская республика.

С.В. Николаева:

«Кальмаровый пир»

Кальмары - 500 г (отварить и нарезать соломкой), грецкие орехи - 100 г (измельчить), шампиньоны консервированные - 1 банка, плавленый сырок (100 г) - 1 штука (заморозить и натереть на крупной терке), чеснок - 3 зубчика (растереть). Все смешать и заправить майонезом.

г. Владимир.



Всем нравятся!

Очень хочется выразить огромную благодарность С.В. Николаевой за «Кальмаровый пир». Жаль, что до сих пор никто не заметил этот обалденный рецепт. Кальмары очень вкусные, быстро готовятся и всем нравятся.

И это не только мое мнение, но и мнение мужа, всей семьи, моих подруг и друзей моего мужа.

Ирина САВЧЕНКО, г. Жлобин Гомельской
обл., Беларусь.

Анастасия Нестерова:

Торт «Несладкий Наполеон»

Мне 16 лет. Я обожаю готовить. О своих блюдах я получала только положительные отзывы. Когда в день рождения сразу поставила на стол торт, все удивились: ведь «Наполеон» надо в конце пиршества подавать - к чаю. Но я загадочно улыбнулась и предложила: «Попробуйте!»

После дегустации все зацокали языками и попросили рецепт. Вот он.

Для теста: 1 пачка замороженного маргарина, 2,5 стакана муки, 1 стакан сметаны (можно жирного кефира), 1 яйцо, 1 ст.л. сахара, 0,5 ч.л. соды.

Маргарин натереть на крупной терке, всыпать муку и быстро перемешать с остальными компонентами. Полученное тесто разделить на

5 частей, каждую раскатать очень тонко, наколоть вилкой и выпечь в духовке до светло-коричневого цвета. Сложить коржи друг на друга, прослаивая начинками.

Первая начинка: 200 г сыра, натертого на крупной терке и смешанного с майонезом.

Вторая начинка: размятые консервы из лосося.

Третья начинка: мелко порубленные и смешанные с майонезом крутые яйца.

Сверху и с боков обмазать торт майонезом, обсыпать раскрошенным пятым коржом, поставить в холодильник для пропитки.

с. Красносельское Краснодарского края.

Юлия Сафонева:
Салат «Белль»

4 моркови, 1 свекла, 100 г колбасы, 1 ст.л. сахара, 2 зубчика чеснока, майонез.

Сырую морковь и вареную свеклу натереть на крупной терке. Колбасу мелко порезать. Морковь перетереть с сахаром, в свеклу добавить измельченный чеснок.

Выкладывать в салатницу слоями, промазывая майонезом:

1-й - морковь, 2-й - колбаса, 3-й - свекла.

Поверьте, очень вкусно. Пикантность чеснока только подчеркивается ложкой сахара.

с. Куры Сухоложского р-на Свердловской обл.

Сама не ожидала!

Салат «Белль» Юлии Сафоновой делала на Рождество. Даже не ожидала, что из простых продуктов может получиться так вкусно.

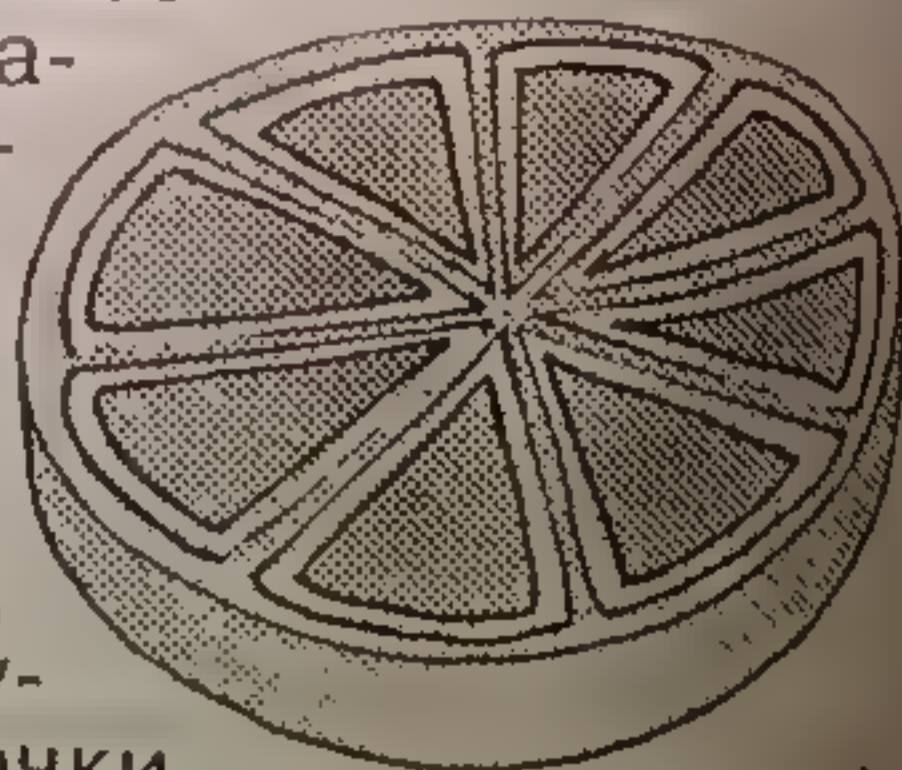
Екатерина ЕРЕМИНА, с. Незнамово
Белгородской обл.

И.В. Карпухина:
**Салат
«Ням-Нямыч»**

2 куриные грудки, 1 апельсин, 1 маленькая банка консервированных ананасов, 1 стакан отварного риса, петрушка, 2 столовые ложки сметаны, 100 г майонеза, соль.

Куриное филе отварить, мелко нарезать, уложить на блюдо ровным слоем. Полить соусом из сметаны, майонеза и ананасового сока.

Рис перемешать с петрушкой, уложить на курицу. Кусочки ананасов перемешать с оставшимся соусом, уложить на рис. Украсить салат дольками апельсина.



д. Ольгино Данковского р-на
Липецкой обл.

Ирина Салтыкова:

Хочу поделиться с читателями рецептом свекольного салата, который я попробовала в школьной столовой. Только не знаю, как его назвать. «Столовский» - такое название не подходит, так как он имеет пикантный вкус. В нем есть своя «изюминка», а вернее, черносливинка. Можно назвать его романтично, «Маэстро» (как в фильме «Самая обаятельная и привлекательная»).

Салат «Маэстро»

Все берем в равных пропорциях и режем мелкой соломкой: вареную свеклу, распаренный чернослив и со-

леные огурцы. Плавленный сыр тоже режем соломкой, но берем его чуть меньше, чем остальных продуктов. Солить не нужно - огурцы свое дело сделают. Заправим майонезом. Угостайтесь!

п. Октябрьский Борского р-на
Нижегородской обл.



Можно удивить вкусом!

Моя благодарность Ирине Салтыковой за салат «Маэстро». Этот салат можно приготовить в присутствии гостей и удивить всех его вкусом.

Антонина АРЖАНОВА, г. Дзержинск.

Маргарита Ишевская:

Салат «Черный жемчуг»



Пришелся по вкусу

Хочется поблагодарить Маргариту Ишевскую за салат «Черный жемчуг». Его сделала моя подружка, и всем гостям он пришелся по вкусу. Очень сытный!

Ирина ТИЩЕНКО, г. Иваново.

2 вареных яйца, 1 большая пачка крабовых палочек, 200 г твердого сыра, 1 стакан чернослива без косточек, 100 г сливочного масла, грецкие орехи, майонез.

Чернослив распарить, сделать сбоку надрезы и начинить орешками.

А теперь укладываем слоями:

1-й слой - одно яйцо натереть на крупной терке;

2-й слой - 1/4 пачки крабовых палочек (на терке);

3-й слой - майонез;

4-й слой - 100 г сыра, тоже натереть;

5-й слой - 50 г охлажденного мас-

ла, натертого на мелкой терке;

6-й слой - весь чернослив с орешками внутри;

7-й слой - остальные крабовые палочки;

8-й слой - майонез;

9-й слой - остатки сыра;

10-й слой - остатки масла;

11-й слой - майонез;

12-й слой - еще одно яйцо.

Салат этот очень интересный, а «жемчугом» является чернослив.

г. Воронеж.



Потрясающе нежный

Благодарю Маргариту Ишевскую за салат «Черный жемчуг». Слов нет - потрясающе нежный получился салат. Делала его на день рождения сына - съели все подчистую.

Елена ПЕРЕВАЛОВА, г. Сызрань
Самарской обл.

Л.А.Наумова:

Салат «Нежность»

1-й слой: резаные шампиньоны обжарить с луком.

2-й слой: свежую морковь натереть на терке и обжарить на растительном масле.

3-й слой: рыбные консервы натуральные с добавлением масла (помять).

4-й слой: вареное яйцо.

Каждый слой смазать майонезом.

г.Иваново.

Съели мигом!

Салат «Нежность» Л.А.Наумовой мои съели мигом.
Анна ТОДОРЧУК, г. Брест.

Л.Л.Ишимова:

Салат «Грузинский»

Этот салат делается слоями, каждый слой промазывается майонезом.

1-й слой: копченая колбаса, порезанная соломкой.

2-й слой: свежие помидоры, порезанные тонкими кружочками, сверху посыпать измельченным чесноком.

3-й слой: сыр, потертый на терке.

г.Магнитогорск
Челябинской области.**Всем советую!**

Огромное спасибо Л.Ишимовой за салат «Грузинский». Всем советую! Действительно вкусен!

Наталья БОРИСОВА, г. Княгинино
Нижегородской обл.

Лариса Гайдуцкая:

У меня есть рецепты, которые я люблю. И если я приглашаю гостей, то уж выкладываюсь на всю катушку - не жалею ни денег, ни времени. И все делаю только сама. Обязательно украшаю все блюда. У нас есть любимый салат, который я делаю в основном по праздникам. Такой необычный вкус получается! В нем режется все обязательно соломкой. Хоть и больше времени на него траишь, но зато уж когда гости от него оторваться не могут, то для меня действительно праздник наступает.

Салат «Сибиряк»

Если готовить на 5 порций, то понадобится: говядина отварная - 200 г (но лучше полукопченая колбаса или копченые мясные деликатесы), помидоры свежие - 100 г, сыр твердый - 100 г, яблоки - 100 г (лучше кислые зеленые),

яйца - 5 шт., майонез - по вкусу, немного чеснока (пропущенного через пресс).

Все порезать тонкой соломкой, заправить майонезом и добавить чеснок. Рецепт не избитый и неприевшийся.

г.Омск.

Чмокали от удовольствия

Преогромное спасибо Ларисе Гайдуцкой за салат «Сибиряк». Необыкновенно вкусно! Нас в семье пятеро, и у каждого свои вкусы и пристрастия. А этот салат ели все и так чмокали от удовольствия, что заглушали телевизор (шучу).

Людмила СЕВАСТЬЯНОВА, г. Ульяновск.

Ирина Иващенко:
Китайский салат

700 г моркови, 700 г капусты, 1 свекла, 4 крупные луковицы, 100 г сушеных грибов (замочить, отварить, порезать). Овощи натереть на крупной терке, а лук порезать полукольцами. Все жарить отдельно на растительном масле без запаха, солить и перчить по вкусу.

Отварить 1,5-2 окорочка или 200-300 г говядины, разделить на волокна.

Лапша: 4 яйца, 2 ст. ложки воды, 1/5 ч. ложки соли взбить, добавить муки столько, чтобы получилось крутое тесто. Раскатать, нарезать соломкой, дать чуть подсохнуть. Лапшу сварить на мясном бульоне.

Все уложить слоями в большую чашку или кастрюлю, залить заливкой: 2 ч. ложки 70%-ной уксусной эссенции развести в 1 стакане воды, добавить 3-4 зубчика чеснока, потертых на терке.

Поставить в холодильник. Чем больше салат стоит, тем вкуснее. Перед подачей перемешать.

Попробуйте - не пожалеете!

р.п.Ардатов Нижегородской обл.

Побоялась - гостям не останется!

Невероятно вкусным оказался «Китайский салат» по рецепту Ирины Иващенко. Я сделала его накануне дня рождения и решила снять пробу. Пришлось остановиться только из-за того, что побоялась - гостям не останется.

Я делала половину нормы, и все равно его получилось много - полная 3-литровая кастрюля.

Светлана СОРОКИНА, г. Дзержинск.

Елена Башлакова:
Салат «Гранатовый браслет»

Салат делается слоями.

Выложите на плоское блюдо слой натертого на крупной терке отварного картофеля. На него - слой отваренной и натертой моркови, потом слой мелко нарезанного отварного или жареного куриного мяса, затем вареную свеклу, натертую и перемешанную с мелкоизмельченными грецкими орехами и, наконец, слой гранатовых зернышек. Каждый слой промазывайте майонезом. Дайте салату немного постоять - и он готов.

Особый вкус придают этому салату гранатовые зернышки. Когда их раскусываешь, они брызгают прекрасным кисло-сладким соком.

г.Арамиль Свердловской обл.

Антонина Аржанова:
Салат «Марсель»

1 пакетик сухариков (лучше со вкусом сыра), 1 упаковка крабовых палочек, 1 банка консервированной кукурузы, 3-4 яблока, 2 яйца, треть стакана грецких орехов и майонез.

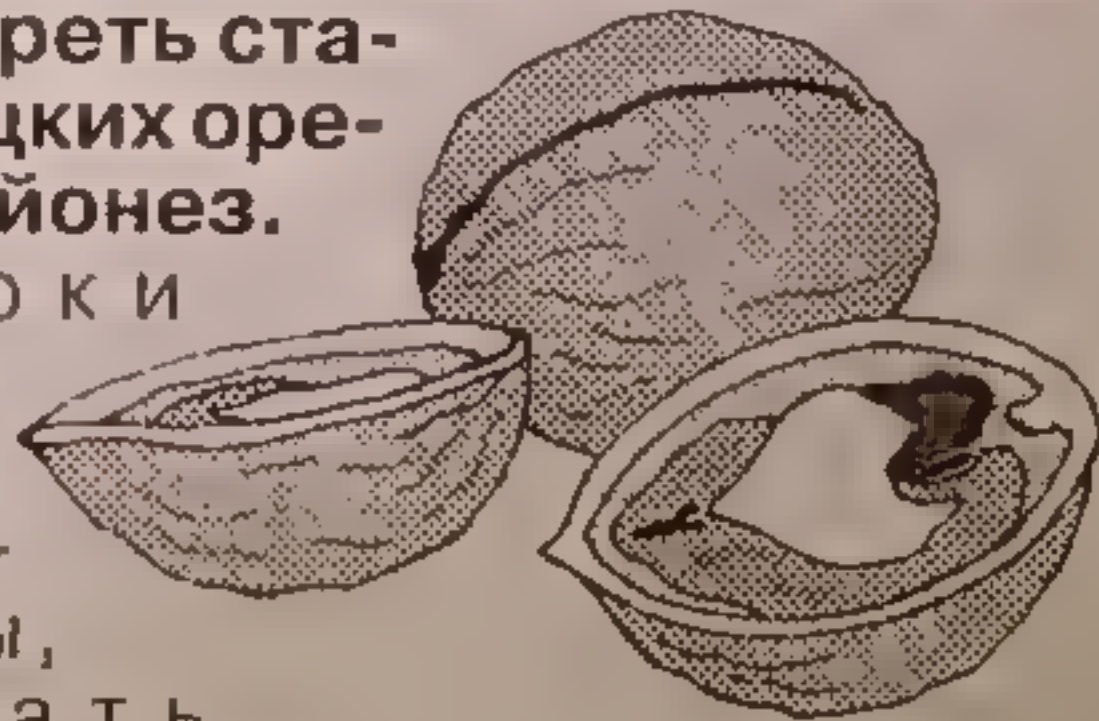
Яблоки

очистить от кожуры и сердцевины,

нарезать

мелкими кубиками. Так же порезать яйца и крабовые палочки. Добавить сухарики. Все перемешать, добавить кукурузу и измельченные грецкие орехи. Заправить майонезом.

Очень вкусно!



г. Дзержинск
 Нижегородской области.

Светлана Хянинен:
Салат «Петергоф»

1 грудка курицы (сварить), морковь по-корейски (можно сделать, можно купить), 1 сладкий перец (красный), по желанию лук репчатый (обязательно обдать кипятком).

Курицу режем кубиками, морковь по-корейски (200 г), перец сладкий тоже кубиками, добавляем лук и зелень. Все смешать и заправить майонезом.

п. Кипень Ленинградской области.

Сказочная вкуснотища!

Еще и еще раз хочу поблагодарить Светлану Хянинен за салат «Петергоф». Просто сказочная вкуснотища! Просто великолепный вкус! Очень удивлена, что до сих пор не было о нем упоминания. Он стоит благодарности. Конечно, много в нем зависит от корейской моркови. Она должна быть высокого качества.

Галина ИВАНОВА, г. Санкт-Петербург.

Наталья Петрова:
Салат «Викинг»

Все продукты берем на глазок, кто как любит.

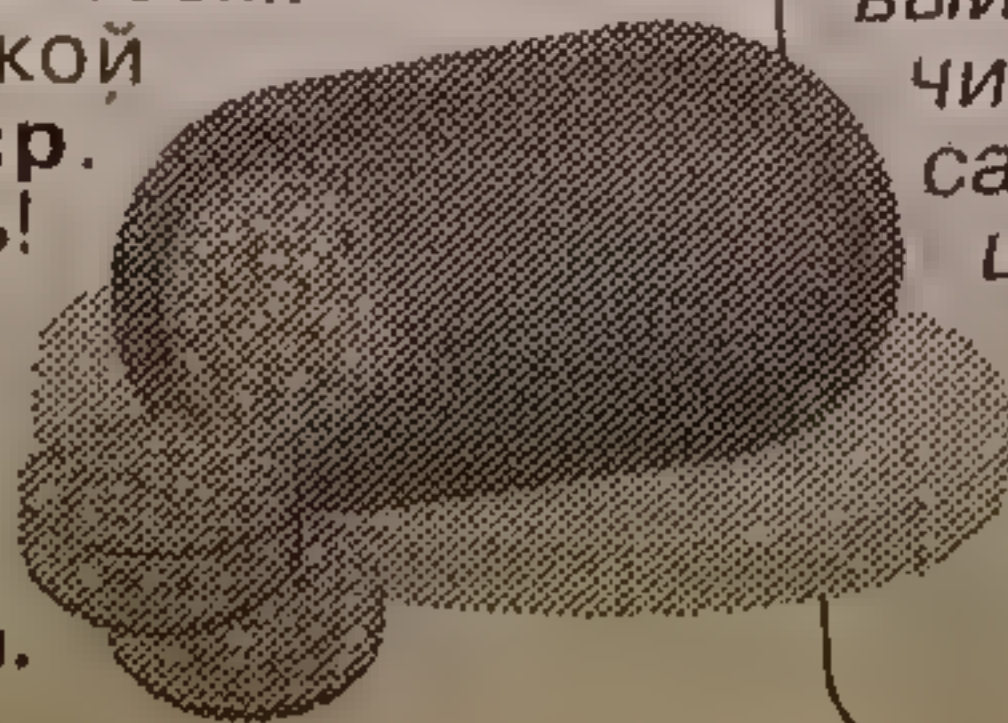
1-й слой: **свежие помидоры** порезать, выдавить через чесночницу чеснок, посолить, намазать майонезом.

2-й слой: **копченую колбасу** порезать мелкими кубиками и слой тоже промазать майонезом.

3-й слой: на мелкой терке натереть сыр. Майонезом не мазать!

Всем гостям этот салат очень нравится.

д. Дмитриево Пучежского района Ивановской обл.



Светлана Тлебова:
Салат «Обжорка»

1-й слой - тертый на крупной терке картофель, майонез;

2-й слой - мелко нарезанные яйца, майонез;

3-й слой - 300 г отварной печени, натертой на крупной терке, майонез;

4-й слой - сыр тертый, майонез;

5-й слой - тертая вареная морковь;

6-й слой - обжаренный мелко нарезанный лук с небольшим количеством моркови.

Продукты берутся по вкусу, рекомендую слой печени посолить.

г. Брянск.

Татьяна Богданова:
Салат «Рисовый рай»

1 стакан отварного риса смешать с 1 банкой консервированной кукурузы, нарезанными крабовыми палочками (100-200 г) и нашинкованным свежим огурцом (1-2 штуки средних размеров). Салат посолить и заправить сметаной (или смесью сметаны и майонеза - кому как нравится).

Салат замечательно смотрится на столе. Огурец можно заменить кислым яблоком, вкус, естественно, будет другим.

г. Ижевск.

Дети съели без риса

Хочу поблагодарить Татьяну Богданову за салат «Рисовый рай». Правда, он у нас получился не рисовый. Я готовила салат на день рождения старшей дочери, и пока рис варился, дети не дотерпели - съели все без риса, сказали, что очень вкусно.

Ирина ПУТЯШЕВА, с. Адышево Оричевского района Кировской обл.

Нелли Терентьева:

«Ежики» из печеночного паштета

Печенку обмыть, очистить от пленок и протоков и нарезать небольшими кусочками, а очищенные морковь, петрушку и **лук** - тонкими ломтиками. Все это поджарить со **шпиком**, также нарезанным кусочками, до полной готовности, добавив **1 лавровый лист** и несколько горошин душистого перца. Очень важно не пережарить печенку, иначе паштет не получится таким сочным, каким он должен быть.

После этого удалить лавровый лист, а массу пропустить 2-3 раза через мясорубку. Протертую печенку сложить в кастрюлю, добавить по вкусу **соль**, молотый **перец** и взбить лопаточкой, постепенно добавляя **сливочное масло**.

Из готового паштета сформовать «ежиков». Глазки оформить из очень маленьких кусочков жареной печени или из сухариков, или из горошинок душистого или черного перца. Так же оформить и носик.

На плоское блюдо положить мелко нарезанный зеленый лук или листья салата, разместить на «лужай-

ке» «ежиков», которых украсить наструганным на терке охлажденным сливочным маслом.

Подавать «ежики» как закуску.

Вкусно, а главное - красиво.

Приятного аппетита!

500 г печенки телячьей или говяжьей, 100 г сала (шпика), 100 г сливочного масла (для паштета), 100 г сливочного масла для оформления «ежиков», соль, перец по вкусу, 1 лавровый лист.

г.Дзержинск.



В полном восторге!

Ваши рецепты интересны не только взрослым, но и детям. Когда дочери было 3 годика, я ей на день рождения для детского стола готовила «ежиков» из печеночного паштета по рецепту Нелли Терентьевой. Дети были в полном восторге! «Ежики» были съедены моментально!

Наталья БАЛАХНИНА, г. Воронеж.

Нина Лопатина:

Салат «Как будто с мясом»

300 г свежей капусты, 20 штук чернослива, 2 яблока, 0,5 банки майонеза, 1 ст. ложка сметаны, 1 ч. ложка сахарного песка, соль.

Очень мелко покрошить капусту, порезать чернослив и яблоки и заправить все смесью майонеза и сметаны, добавив соль и сахар. Когда гости пробуют этот салат, то думают, что в нем есть мясо.

г. Жигулевск Самарской обл.



Зоя Бугрова:

Боровички из яиц

Отварить **яйца**. Срезать верхушки. Эти верхушки прокипятить в **чайной заварке** - они станут коричневыми. Аккуратно вынуть желтки. Из желтков и **шпрот** приготовить фарш, этим фаршем нафаршируем яйца. Поставим срезом вниз, а сверху накроем шляпкой. На большое блюдо нарезать любой съедобной зелени, изображая лужайку. На эту лужайку поставим «боровички». Получается вкусно, красиво. Представьте зимой на столе такую лужайку с «боровичками», слюнки потекут у вас и ваших домочадцев.

г. Богородск Нижегородской обл.



Удивительный рецепт женского здоровья

Нарушение гормонального баланса, вызванное наступлением менопаузы, - причина целого ряда серьезных изменений в женском организме: ухудшается сон, учащается сердцебиение, возрастает риск возникновения рака груди, болезней сердца, гипертонии, сахарного диабета, появляется склонность к депрессиям.

Найден ли надежный и безопасный способ решения проблем, возникающих у женщин в среднем возрасте? **ДА!** Учеными НИИ фармакологии совершенно достижение огромной важности: на основе удивительных продуктов мараловодства Горного Алтая разработан натуральный негормональный препарат **"ГЕМАФЕМИН"**, помо-

гающий женщинам в любом возрасте сохранять здоровье, молодость и жизненную силу.

Принимая **"ГЕМАФЕМИН"**, вы получаете уникальную возможность отодвинуть наступление менопаузы, облегчить ее течение и прожить еще 35-40 лет после нее. Средний возраст - период «скачущих гормонов» и других важных изменений в организме, но это совсем не причина, чтобы забыть об отличном самочувствии. Средний возраст - прекрасное время сосредоточиться на себе и позаботиться о своем организме. Так давайте постараемся сделать эти годы замечательными!

"ГЕМАФЕМИН" активно помогает женщине в следующих случаях:

- ❶ **Менопауза.** Оказывает комплексное воздействие на целый ряд климактерических расстройств: снимает напряжение, депрессию, уменьшает приливы, потливость, нервозность, улучшает сон, замедляет процессы старения женского организма.
- ❷ **Гормональный баланс.** В основе активности препарата лежит его уникальная способность повышать естественную выработку собственного эстрогена (эстрадиола) - гормона, управляющего работой всего женского организма. У женщины эстроген несет ответственность за работу более 400 функций - от хорошего зрения до молодо выглядящей кожи и крепких костей. С наступлением менопаузы выработка эстрогена женским организмом прекращается. Именно его потеря и вызывает значительные изменения кожи, костей, волос, сердца, кровеносных сосудов мозга и других органов.
- ❸ **Лишний вес.** В среднем возрасте его трудно избежать. Препарат восстанавливает нарушенный обмен веществ, помогая вести активный образ жизни и поддерживать идеальный для здоровья вес.
- ❹ **Остеопороз.** Препарат улучшает состояние костной ткани, предотвращая "вымывание" кальция из костей и развитие остеопороза.
- ❺ **После медицинского аборта.** Нормализует менструальный цикл, восстанавливает чувствительность рецепторов к гормонам.
- ❻ **Бесплодие.** Способствует подготовке детородных органов к беременности и повышает шансы забеременеть у женщин с проблемами гормонального характера.
- ❼ **Женские воспалительные заболевания.** Повышает активность иммунной системы при хронических воспалительных заболеваниях женской половой сферы, предотвращает обострение болезней.
- ❽ **Атеросклероз.** Оказывает антиатеросклеротическое действие, снижает концентрацию сахара в крови, нормализует давление (при гипертонии I-II стадии).
- ❾ **Иммунная система.** Восстанавливает и укрепляет иммунитет. Оказывает огромное положительное воздействие на энергетический обмен и работу всех функций женского организма.

Инструкция по применению прилагается к каждому флакону.
Полный курс состоит из 2 флаконов (42 капсулы в каждом).

Хочу поблагодарить вас за внимание и заботу. Я прочитала заметку про препарат "ГЕМАФЕМИН", сразу же позвонила вам и через две недели получила бандероль. С первых же дней приема я почувствовала себя лучше. Нормализовалось давление, восстановился менструальный цикл (мне 50 лет), исчезли болевые ощущения, но самое главное - я могу после работы заниматься домом и семьей, а раньше после работы я приходила и разбитая ложилась отдыхать. Теперь даже настроение изменилось: стала напевать, чаще смеяться, нервозность тоже прошла. Нормализовался сон. Уже рекомендовала подруге - она тоже очень довольна. Большое вам спасибо!

Людмила Николаевна Д.,
г. Новокузнецк.

ГЕМАФЕМИН



Это гораздо БОЛЬШЕ, чем Вы думаете!

Каким бы ни был ваш возраст, выбор, сделанный вами сейчас, окажет решающее влияние на ваше здоровье в будущем. Наш препарат не только подарит вам несколько дополнительных лет молодости, но и поможет чувствовать себя хорошо, как никогда!

Результаты клинических исследований*:

Курс лечения при аменорее (30 дней) -
эффективность 87%.

Курс при менопаузе - снижение выраженности
симптомов на 50%

Уже через 4 недели количество эстрогена
увеличивается в 2,2 раза

Исследования проведены на кафедре акушерства и
гинекологии Сибирского государственного медицинского
университета
совместно с НИИ фармакологии ТНЦ РАМН

Только факты! по данным американских ученых,
80% случаев заболевания раком груди возникает
у женщин в климактерическом периоде и связано
с низким содержанием гормона эстрогена.

Предупреждение: Гемафемин не рекомендуется
принимать при гипертонии III стадии, выраженной
сердечной недостаточности, склонности к тромбозам,
тяжелых поражениях почек, беременным и кормящим
женщинам

Розничная цена 1 флакона - 265 руб.
СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ
для читателей газеты "Рецепты на бис"
Вы можете заказать это уникальное средство
прямо от производителя

ВСЕГО ЗА 220 РУБ.!*

* Без учета стоимости наложенного платежа
(5-8% от суммы заказа)

Специальная цена действительна до 30 августа 2006 г.

Разработано учеными
НИИ фармакологии РАМН
РУ №004498.
Р.643.07.2002

На правах рекламы

Заполненный купон
отправьте
нам по адресу:
ООО "ПАНТОПРОЕКТ"
659300,
Алтайский край,
г. Бийск,
ул. Льва Толстого,
150

Сделать заказ можно
по телефону/факсу:

Тел/факс: (3854)

32-68-28,

email:

maral@yourline.ru

Приглашаем к
сотрудничеству
представителей в
регионах

БЛАНК ЗАКАЗА

☐ ДА, я хочу заказать природный негормональный препарат
"ГЕМАФЕМИН" для того, чтобы укрепить свое здоровье и на долгие
годы сохранить красоту, жизненную силу и энергию молодости.

Количество флаконов _____ x 220 руб. = _____ руб.

Ф.И.О. (полностью) _____

Индекс _____ Адрес _____

Телефон _____ Год рождения (по желанию) _____

Доставка в страны ближнего и дальнего зарубежья
осуществляется только по предоплате

Рецепты на бис май 2006

Это гораздо БОЛЬШЕ, чем Вы думаете!

Каким бы ни был ваш возраст, выбор, сделанный вами сейчас, окажет решающее влияние на ваше здоровье в будущем. Наш препарат не только подарит вам несколько дополнительных лет молодости, но и поможет чувствовать себя хорошо, как никогда!

Результаты клинических исследований*:

Курс лечения при аменорее (30 дней) - эффективность 87%.
Курс при менопаузе - снижение выраженности симптомов на 50%.
Уже через 4 недели количество эстрогена увеличивается в 2,2 раза.

*Исследования проведены на кафедре акушерства и гинекологии Сибирского государственного университета совместно с НИИ фармакологии ТНЦ РАМН
Только факты: по данным американских ученых, 80% случаев заболевания раком груди возникает у женщин в климактерическом периоде и связано с низким содержанием гормона эстрогена.
Предупреждение: Гемафемин не рекомендуется принимать при гипертонии III стадии, выраженной сердечной недостаточности, склонности к тромбозам, тяжелых поражениях почек, беременным и кормящим женщинам.

Главное - я работаю дома и семьей, а раньше боты я приходила и разбитая отдыхать. Теперь даже настало изменение: стала напевать, менялся, нервозность тоже нормализовался сон. Уже рекомендую подруге - она тоже очень довольна. Большое вам спасибо!

Людмила Николаевна Д.,
г. Новокузнецк.

Розничная цена 1 флакона - 265 руб.
СПЕЦИАЛЬНОЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ
для читателей газеты "Рецепты на бис"

Вы можете заказать это уникальное средство прямо от производителя
ВСЕГО ЗА 220 РУБ.!*

* Без учета стоимости наложенного платежа (5-8% от суммы заказа)
Специальная цена действительна до 30 августа 2006 г.

БЛАНК ЗАКАЗА

☐ ДА, я хочу заказать природный негормональный препарат "ГЕМАФЕМИН" для того, чтобы укрепить свое здоровье и на долгие годы сохранить красоту, жизненную силу и энергию молодости.

Количество флаконов _____

Ф.И.О. (полностью) _____

Индекс _____

Телефон _____

Адрес _____

Год рождения (по желанию) _____

Доставка в страны ближнего и дальнего зарубежья осуществляется только по предоплате

Разработано учеными
НИИ фармакологии РАМН
РУ №004498.
Р.643.07.2002

Заполненный купон
отправьте
нам по адресу:

ООО "ПАНТОПРОЕКТ"
659300,
Алтайский край,
г. Бийск,
ул. Льва Толстого,
150

Сделать заказ можно
по телефону/факсу:
Тел/факс: (3854)
32-68-28,
email:

maral@yourline.ru

Приглашаем к
сотрудничеству
представителей в
регионах

*Рецепты на бис

Блюда из мяса



Ольга Глибина:

Куриные желудочки «Китайский вариант»

Как-то я творила на кухне, и у меня получилось очень вкусное блюдо с китайскими нотками из куриных желудочков. Решила поделиться с вами.

Надо: **500 г куриных желудков, 1 крупная луковица, 3 ст. ложки соевого соуса, 1/2 ч. ложки кориандра, уксус, растительное масло, соль, красный перец (молотый).**

Приготовление: очищенные куриные желудки отварить. Варятся они долго - 2-2,5 часа (до тех пор, пока не станут мягкими). Тем временем луковицу нарезать 1/4 кольцами и замариновать в смеси уксуса, воды, соли и сахара (все по вкусу, но маринад не должен быть очень кислым). Вкуснее будет, если использовать яблочный уксус. Отваренные желудочки нарезать соломкой, обжарить на растительном

масле, добавить соевый соус, растолченные зерна кориандра, красный перец (острый), замаринованный лук. Все слегка потушить - 5-7 минут. Можно досолить - но будьте внимательны - соевый соус достаточно соленый. Все - готово! Особенно вкусно, когда остынет, и желудочки впитают в себя все ароматы специй.

г. Санкт-Петербург.



Очень вкусно!

По рецепту Ольги Глибиной готовила куриные желудочки «Китайский вариант». Очень вкусно. Только я еще добавила воды и майонез. Заодно открыла для себя соевый соус. Теперь всегда его покупаю.

Лариса ГАЙДУЦКАЯ, г. Омск.

Надежда Суворова:

Котлеты «Венские»

Необычные и очень вкусные котлеты можно приготовить из свинины или курицы. Берем **800 г мяса** и режем его мелкими кусочками. Заливаем **1 банкой майонеза**. Добавляем **4 ст. ложки крахмала, 2 яйца, 1 дольку чеснока**.

Все перемешать и оставить не менее, чем на 2 часа.

Выкладывать ложкой на горячую сковородку и жарить с двух сторон.

Котлетки - пальчики оближешь.

Можно сделать подобным образом и рыбные котлеты.

Санкт-Петербург.

Любовь Пономарева:

Мясо «Сказочный принц»

300-400 г филе любого мяса нарезать брусочками, по вкусу посолить, поперчить, добавить по **2 ст. ложки крахмала и майонеза**, мелко порезанную луковицу, 2 сырых яйца и все перемешать. Кладем эту массу ложкой в виде круглых биточков на разогретую сковороду и поджариваем с обеих сторон до румяной корочки. Затем сверху кладем **консервированные грибы**, поливаем **грибным рассолом**, посыпаем **тертым сыром** и запекаем.

г. Братск Иркутской области.

БЛЮДА ИЗ МЯСА

Любовь Ткач:

Свинина «Поросячий рай»

Свинина - 600 г, масло растительное - 3 ст. ложки, грибы - 120 г, 2 яйца, 60 г сыра, молоко - 1/2 стакана, соль, перец, зелень, чеснок.

Свиную вырезку или корейку нарезать тонкими кусками, обжарить с обеих сторон до мягкости.

Грибы (можно использовать замороженные и сушеные, только предварительно замочив) пережарить на растительном масле.

Сложить обжаренные куски на сковороду или противень. Сверху на мясо положить обжаренные грибы, разровнять, осторожно залить замешанными в молоке яйцами. Посыпать тертым сыром и запечь в духовке до румяной корочки.

При подаче на стол выложить аккуратно на блюдо на листья салата, посыпать сверху мелко нарубленной зеленью, смешанной с рубленым чесноком.

г.Тольятти Самарской области.

М.Цветкова:

«Наседкин домик»

На одну большую курицу надо приготовить 100 г сливочного масла, 2 средние луковицы, 100 г риса, по 50 г кураги и изюма, 1 среднего размера морковку, 1 стакан куриного бульона, соль и перец по вкусу.

Выпотрошенную курицу посолить и поперчить снаружи и внутри, а потроха (печень, сердце, желудок) мелко порезать. Тонко порезать лук и пожарить его вместе с потрохами. Курагу нарезать лапшой, смешать с изюмом без косточек и промытым рисом. Соединить с жареными потрохами, залить 100 г бульона и варить до испарения жидкости. Нафаршировать этой начинкой курицу, зашить нитками и тушить, добавив 100 г бульона, лук и морковь.

д.Фоминское Уренского района
Нижегородской области.

Оксана Юркевич:

Мясо в кисло-сладком соусе

300 г говядины, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка укропа, 1/2 стакана сметаны, 80 г воды, 1 ст. ложка муки, соль, 2 ст. ложки изюма, 1/2 стакана чернослива, 2 яблока.

Мясо нарезать на порционные куски и поджарить. Из муки и сметаны приготовить соус, а изюм и чернослив размочить в холодной воде. Нашинковать яблоки и чернослив. В кастрюлю положить масло, влить немного воды, сложить мясо, залить соусом, сверху засыпать фруктами, накрыть крышкой и тушить 10 минут. Перед подачей на стол посыпать зеленью.

г.Калинковичи Гомельской обл.

Инна Хорева:

Печень «По-строгановски»

Печень - 300 г (нарезать мелко кусочками), лук - 2-3 шт. (полукольцами), морковь - 2 шт. (натереть на мелкой терке).

На сковороду налить масло и поджарить лук и морковь. Затем выложить нарезанную печень и все помешивать. Как только печень начнет менять цвет, посолить, залить майонезом, накрыть крышкой, убавить огонь и тушить, не открывая крышки, 20 минут. Печень получается мягкая и сочная. А на гарнир хороши макароны, но можно и рис, и картошку.

г.Дзержинск Нижегородской обл.

Одно удовольствие!

Хочу поблагодарить Инну Хореву за печень «По-строгановски». Готовить это блюдо - одно удовольствие: быстро и изумительно вкусно!

Наталья КИМПИНСКАЯ, г. Чита.

Ольга Луникова:

Куриные окорочка «Великолепные»

2 кг куриных окорочков, 200 г сыра (можно колбасного), 2 банки (по 200 г) майонеза, 800 г репчатого лука, аджика, 50 г маргарина.

Окорочка разрубить на 2 части, хорошо обмазать аджикой и оставить на 2 часа для пропитки.

На дно казана или жаровни кладете 50 г маргарина, затем окорочка, затем

слой лука (порезанного полукольцами), затем слой сыра (100 г), заливаем 1 банкой майонеза.

Все слои повторить еще раз.

Закрывать крышкой и поставить в разогретую духовку на 1,5 часа. Получаются великолепные окорочка с прекрасной подливкой. Гарнир - на ваш выбор.

г. Курган.



Валентина Исакова:

Говяжье сердце тушеное

500 г сердца, 1 ст. ложка муки, 1 головка лука, 2 ст. ложки томата-пюре, 2 ст. ложки уксуса, 1 ч. ложка сахара, 2 ст. ложки масла.

Сердце вымыть, обсушить салфеткой, нарезать небольшими кусками, посолить и обжарить на разогретой сковороде с маслом. Перед окончанием жарки куски сердца посыпать мукой и еще подержать на огне 1-2 минуты. Затем сложить в неглубокую кастрюлю, а на сковороду налить бульон или воду и вскипятить, получится соус. Соус процедить в кастрюлю с кусками сердца, добавить еще полтора стакана бульона или воды, варить при закрытой крышке на слабом огне 2-3 часа. На сковороде с разогретым маслом слегка поджарить мелко нарезанный лук, прибавить томат-пюре, 2 ст. ложки уксуса, 1 ч. ложку сахара, 2 лавровых листика, прокипятить и за 30 минут до окончания тушения влить в кастрюлю и посолить. На гарнир можно подать гречневую кашу, отварной рис, макароны. С любым гарниром это блюдо получается очень вкусным. Приятного аппетита.

г. Оренбург.

Елена Трокопьева:

Куриные рулетики

Куриное филе - 600 г, сметана - 200 г, яйца - 2 шт., майонез - 100 г, 3 моркови, 5 картофелин, 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, соль, черный перец и зелень - по вкусу.

На дно глубокой сковороды выкладываю морковь, нарезанную кружочками, картофель - соломкой и мелко нарубленный лучок.

Не перемешивая, поливаю растительным маслом (2 ст. ложки), добавляю чуть-чуть горячей водички, подсаливаю и смазываю сметаной (100 г), смешанной с одним яйцом. Куриные грудки (без кожи) нарезаю тонкими язычками в длину, немного подсаливаю, посыпаю черным перчиком. На каждый кусочек кладу немножко чеснока и сворачиваю рулетиками, укладываю их на овощи по кругу. Сверху все заливаю соусом из сметаны, яйца, майонеза и любой мелко нарезанной зелени.

Запекаю в горячей духовке 30-35 минут. Получается вкусное блюдо с золотистой корочкой.

Санкт-Петербург.

Наталья Толуях:
«Крабики»

1 кг мяса, лучше свинины, нарезать мелкими кубиками, добавить 3 сырых яйца, 3 ст. ложки майонеза, 3 ст. ложки крахмала, чеснок давленный, перец черный и красный, соль.

Все перемешать и оставить на 5-6 часов, чтобы хорошенько пропиталось мясо. Испечь на жире, как оладьи.

Очень вкусно!

пос. Садовый Красноозерского р-на
Новосибирской обл.

Людмила Пустовалова:
«Эчпочмаки»

Мои сыновья называют это блюдо просто «Парашютики».

Приготовить пельменное тесто: на 2 стакана воды - 1 яйцо, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ч. ложка соли и муки столько, чтобы получилось не крутое, эластичное тесто. Дать отдохнуть 30 минут.

В это время готовлю фарш. Беру 1 кг окорочков, отделяю мясо от костей, пропускаю через мясорубку с 3 луковицами, добавляю 1 стакан отварного риса и 0,5 стакана холодной воды. Соль, перец по вкусу.

Из теста раскатываю тонкие сочни диаметром 7 см, наполняю фаршем и защипываю в форме треугольников. Отвариваю в подсоленной воде 10-15 минут до готовности.

г. Волгодонск Ростовской обл.

Просто слов нет!

Огромнейшее спасибо Людмиле Пустоваловой за «Эчпочмаки» и капустную запеканку «Весенний денек». Ну просто слов нет - изумительно.

Марина ИЛЮХИНА, г. Фокино Брянской обл.

Людмила Коробкова:
**«Апельсиновая»
курочка**

4-5 окорочков разрезать на порции и на 2 часа залить молоком, слить молоко, окорочка посолить, поперчить и запанировать в муке. В глубокой сковороде обжарить со всех сторон до румяной корочки, между кусками куриных окорочков равномерно распределить порезанные с кожурой 1 апельсин и 1 лимон, тушить под крышкой 15 минут, подать с рисом.

г. Волгоград.

Надежда Сопильняк:
Азу

Продукты на 5 порций: 800 г мякоти говядины, 100 г жира животного топленого, 100 г томатного пюре, 200 г лука, 30 г муки, 200 г свежих помидоров, 150 г соленых огурцов, 500 г картофеля, 5 зубчиков чеснока, специи, соль.

Мякоть говядины нарезаем брусочками, солим, перчим и обжариваем. Заливаем горячей водой, добавляем пассерованный томат-пюре и тушим почти до готовности при слабом кипении при закрытой крышке.

Бульон с мяса сливаем и разводим в нем пассерованную без жира муку, кладем туда нарезанные соломкой соленые огурцы, пассерованный лук, перец черный молотый, соль. Полученным соусом заливаем мясо, добавляем жареный картофель и тушим еще 15-20 минут. За 5-10 минут до готовности кладем свежие помидоры, лавровый лист.

Готовое блюдо заправляем растертым чесноком. Подаем азу вместе с гарниром и соусом, в котором оно тушилось. Очень вкусно! Попробуйте!

ст. Старомышастовская Динского р-на
Краснодарского края.

Ирина Иващенко:
Курица «Директор»

Берем потрошеную курицу, не разрезая, моем ее, особенно внутри. Делаем небольшие надрезы и шпигуем тонкими ломтиками чеснока, натираем солью внутри и снаружи (можно поперчить).

В пол-литровую банку (лучше с узким горлышком) наливаем холодной воды на 2/3 банки и сажаем курицу на нее. Банку ставим в глубокую сковороду и в холодную духовку. Нагреваем до 180° и убавляем огонь. Запекаем на умеренном огне 1 час, поливая курицу образовавшейся жидкостью. Получается очень вкусно и красиво, румяная снаружи и сочная внутри.

р.п.Ардатов Нижегородской обл.

Людмила Пустовалова:
Ленивые тефтели

1 кг мясного фарша (желательно из свинины), 30 г капусты свежей, 300 г лука, 1,5 стакана отварного риса, соль, перец по вкусу.

Капусту мелко рублю, лук пропускаю через мясорубку или мелко режу.

Смешиваю мясной фарш, капусту, лук, рис, солю, перчу: из этой смеси делаю тефтели величиной с яблоко. Аккуратно обваливаю в муке и сажаю на сковороду, смазанную маслом.

Отдельно готовлю соус: 0,5 стакана томатной пасты, 0,5 стакана майонеза или сметаны, 1 стакан воды или бульона, 1 ст. ложка сахара, 1 ч. ложка соли.

Все смешать и этим соусом залить тефтели на сковороде. Закрывать крышкой и тушить на небольшом огне 30 минут.

Поверьте - тефтели получаются воздушные и очень вкусные.

г.Волгодонск Ростовской обл.

Талина Мочалова:
«Сащиви»

Это блюдо требует много времени для приготовления, но его вкус вознаградит вас.

Курицу разделить на кусочки, посолить, обжарить в жире, переложить в кастрюлю, залить водой или бульоном, чтобы покрывал курицу. Поставить на слабый огонь. Порезать колечками и обжарить 4 луковицы, переложить в кастрюлю. Потереть туда же 5-6 зубчиков чеснока, запустить 3-4 лавровых листа, перец горошком, стакан толченых грецких орехов. Добавить укроп, посолить. Когда все закипит, добавить 500 г сметаны.

Ложку муки развести в стакане подсоленной воды, через ситечко влить в кастрюлю. Довести все до кипения и снять с огня.

п.Ново-Талицы Ивановской обл.

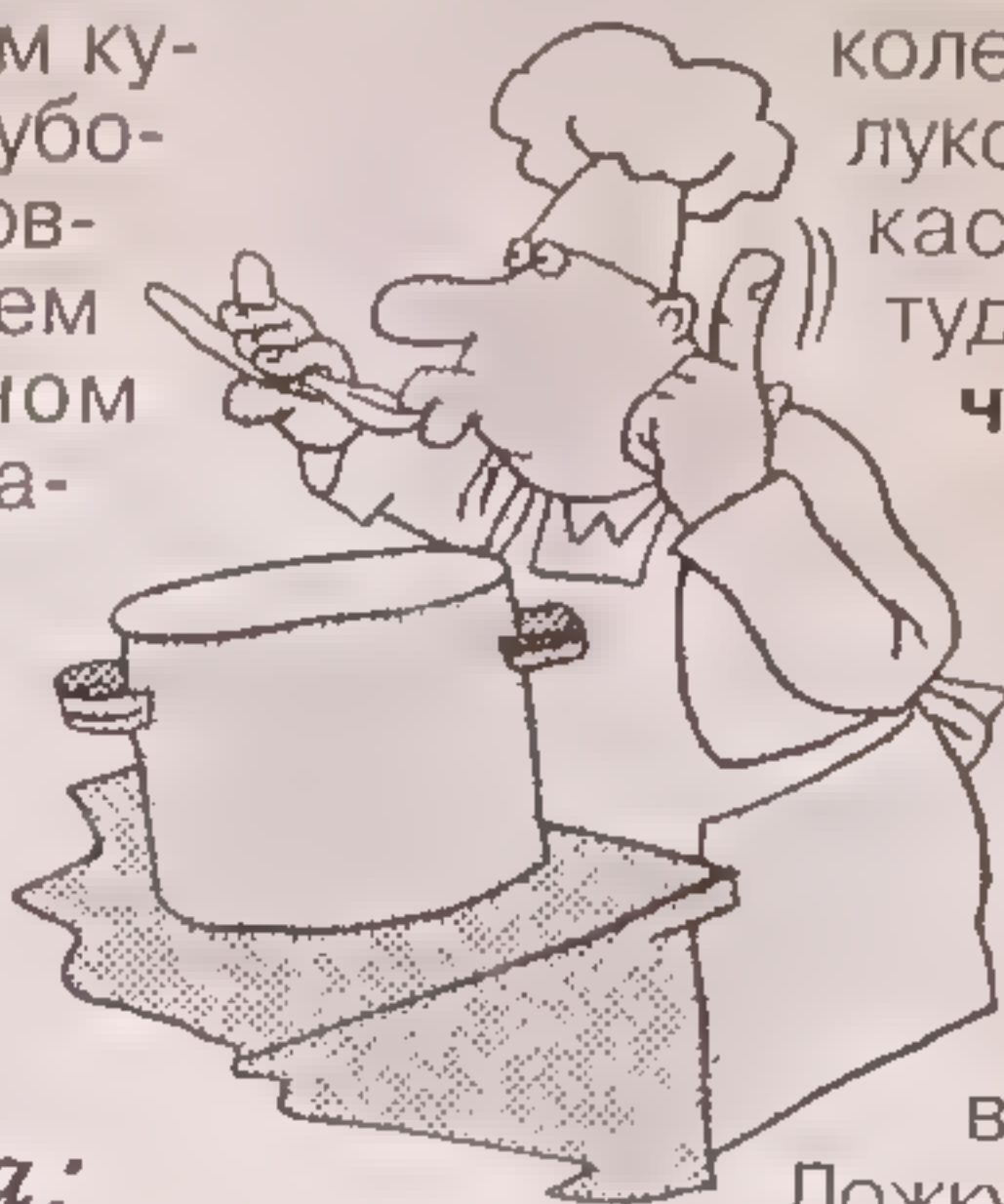
Екатерина Костюкова:
Курица в сыре «Дивная»

1 курица, 1 луковица, соль, перец, 2 яйца, 1 стакан тертого сыра, полстакана молока, 1 ч.ложка крахмала.

Курицу порезать кусочками, сложить в глубокую сковороду, посолить и добавить немного воды. Тушить на слабом огне, пока курица не станет мягкой.

Смешать яйцо, молоко, крахмал и тертый сыр. Кусочки курицы хорошенько обваливать в сырной массе, затем в сухарях и обжарить в разогретом сливочном масле с двух сторон до золотистой корочки.

с.Верх-Ачино Новосибирской обл.



Татьяна Шмально:
Самса с ливером

Тесто: 4 стакана муки, 4 ч.ложки сахара, 100-150г маргарина или сливочного масла, 12 ст.ложек сметаны, 1/2 ч.ложки соды, 1/2 ч.ложки соли, 1 яйцо для смазки.

Муку перемешать с содой и просеять.

Сметану, яйца, сахар, соль перемешиваем до растворения соли и сахара.

Размягченный маргарин (сливочное масло) взбиваем деревянной лопаткой 5-8 минут, постепенно добавляем смесь из сметаны, яиц, соли и сахара, затем всыпаем муку и быстро (за 20-30 секунд) замешиваем тесто. Сметану можно заменить простоквашей или жирным кефиром.

Для 500 г начинки нам нужно: 700 г ливера (сердце, легкие, горло), 2 луковицы среднего размера, 4 ст.ложки жира, 1 ч.ложка муки.

Ливер режем на небольшие кусочки (30-40 г), моем и варим в подсоленной воде до готовности. Затем пропускаем через мясорубку. Фарш слегка обжариваем вместе с подрумяненным измельченным луком и заправляем соусом: разогреть 4 ст.ложки жира, всыпать 1 ч.ложку муки, развести бульоном 1/2 стакана, добавить рубленую зелень, перец по вкусу, закипятить и отставить - это и есть соус для начинки.

Ну а теперь делаем пирожки.

Тесто делим на 20 частей и раскатываем в лепешки диаметром 10-12 см. В центр лепешки кладем начинку и защипываем треугольником. Пирожки выкладываем на смазанный жиром противень, смазываем их яйцом и выпекаем около 20 минут при температуре 220-240°C.

ст.Новошербиновская Краснодарского края.

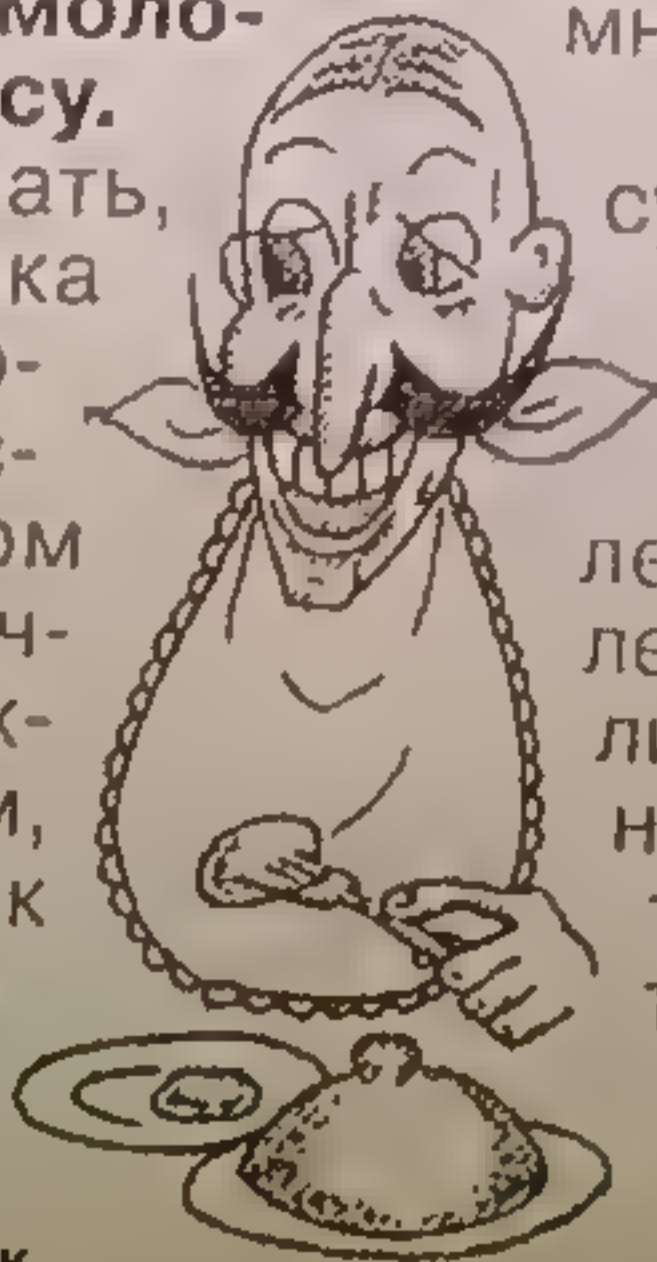
Елена Тончарова:
Оладьи из печени

0,5 кг печени (свиной или говяжьей), 3-5 шт. средних головок репчатого лука. Все это пропустить через мясорубку.

После добавить: 1 стакан манки, 0,5 ст. муки, 2 яйца, 1 ст.л. майонеза, 1 ч.л. соды, соль и молотый черный перец - по вкусу.

Все тщательно перемешать, дать постоять 30 мин., пока манка набухнет, потом столовой ложкой выкладывать тесто на раскаленную с маслом сковороду и жарить как обычные оладьи с двух сторон. Можно жарить и на растительном, и на топленом масле. И так вкусно, и так вкусно. Оладьи получаются пышными и очень нежными по вкусу.

г. Липецк.



Юлия Перцева:
«Шкмерули»

Цыпленок - 400 г, сметана - 1 ч.ложка, масло сливочное - 3 ст.ложки, чеснок - 7 зубчиков, вода - 5 ст.ложек, соль - по вкусу.

Для соуса толченый чеснок развести теплой водой, добавить немного масла и варить 3-5 минут.

Тушку цыпленка промыть, обсушить, разрезать грудку, натереть кожицу солью, перцем, смазать сметаной и обжарить с обеих сторон (вроде цыпленка табака). Жареного цыпленка разрубить на порции, залить соусом и тушить 15-20 минут в сковороде. Я чаще беру тушку около килограмма, и естественно все ингредиенты увеличиваю в 2 раза. Получается бесподобно!

г.Волгоград.

Мария Васкевич:
Куриные грудки
«Именинные»

Куриные грудки, майонез, яйцо, мука, растительное масло.

Куриные грудки разрезать пополам, посолить, умеренно смазать майонезом и поставить на 3 часа на холод, чтоб замариновались. Можно на ночь поставить в холодильник, а затем 1 час подержать в тепле.

Взбить яйцо, обмакнуть грудки, затем обвалить их в муке, обжарить в растительном масле с обеих сторон до румяной корочки. Затем поставить блюдо в духовку и довести до готовности.

г. Тюмень.

Наталья Моховикова:
Сушки
«Мамина загадка»

Мясной фарш, 1 луковица, 1/2 пачки майонеза, 200 г сушек, 1 стакан молока. Сушки размочить в молоке, выложить на противень, в серединку положить мясной фарш, залить майонез и запекать.

г. Минск, Беларусь.

Вера Золотова:
Мясо «Валет»

На 1 кг мякоти говядины нам надо 500-700 г лука (чем больше, тем вкуснее), соль, молотый перец, масло подсолнечное (2-3 ст. ложки), масло сливочное (100 г).

Мясо режем кусочками (примерно 4x4 см), кладем на сковороду и выпариваем мясной сок. Как только его станет мало, добавляем масло подсолнечное и жарим, пока мясо не станет слегка румяным. Добавляем сливочное масло, соль, перец, лук (порезанный полукольцами) и жарим, пока лук не станет прозрачным. Если будет мало масла, можно добавить чуть подсолнечного. Перекладываем мясо в кастрюлю, а в сковороду, где мясо жарилось, наливаем 1 стакан воды, доводим до кипения и выливаем ее в мясо. Ставим кастрюлю на огонь, доводим до кипения, убавляем его до минимума, и томим мясо под крышкой часа 4. Лук полностью расходуется и получается мясо в луковом соусе. На большое блюдо в центр кладем пюре картофельное, а по кругу - мясо в соусе. Запах, вкус - изумительные!

г. Калуга.

Наложением платежей изделия оренбургской фабрики пуховых платков

Паутинки: 160 x 160 см - 1300 руб., 120 x 120 см - 850 руб., 100 x 100 см - 650 руб. (цвета - белый, серый, голубой, сиреневый)

Палантины: 160 x 70 см - 900 руб. (цвета - белый, серый, голубой, сиреневый)

Шали: 120 x 120 см - 1600, 1100, 900, 600 руб. (цвет - темно-серый)

120 x 120 см - 610 руб. (цвет - белый)

Косынки с кистями: 600 руб., 800 руб. (цвет - белый, серый, голубой)

Шали с кистями: 150 x 150 см - 3000 руб. (цвета - белый, светло-серый)

Джемпера мужские: 46-58 р. - 1200 руб. (цвета - серый, белый)

Безрукавки мужские: 46-58 р. - 1000 руб. (цвета - серый, белый)

Одеяло пуховое: 137 x 205 см - 2100 руб., 173 x 205 см - 2400 руб.

Пряжа в мотках по 200 граммов - 200 руб. (цвета - белый, серый)

460047, г. Оренбург, а/я 234.

Блюда из рыбы

Оксана Селезнева:

Сельдь, засоленная в мешочке

Классная!

«Сельдь, засоленная в мешочке» О. Селезневой, - классная!
Людмила ВАСИЛЬЕВА, г. Ростов
Ярославской обл.

Взять 2-3 сельди. Смешать в тарелочке 2 ст.ложки соли, 1 ст.ложку сахара. По желанию можно добавить пряности. Я добавляю специальную приправу для соления рыбы. Приготовить два целлофановых мешочка, взять рыбу и прямо над мешочком начинаем обсыпать смесью (не забудьте насыпать в жабры!). Складываем рыбу в два мешочка (один вставляем в другой), завязываем и убираем в холодильник. Рыба будет готова через 2 суток.

И еще: хотя бы раз в день переверните мешочек, чтобы рыба со всех сторон полежала в образовавшемся рассоле. Рыбка получается просто прелесть! И даже если она полежит у вас дольше в холодильнике, она не пересолится. А к праздничному столу из этой соленой сельди советую приготовить такое блюдо.

Объедение!

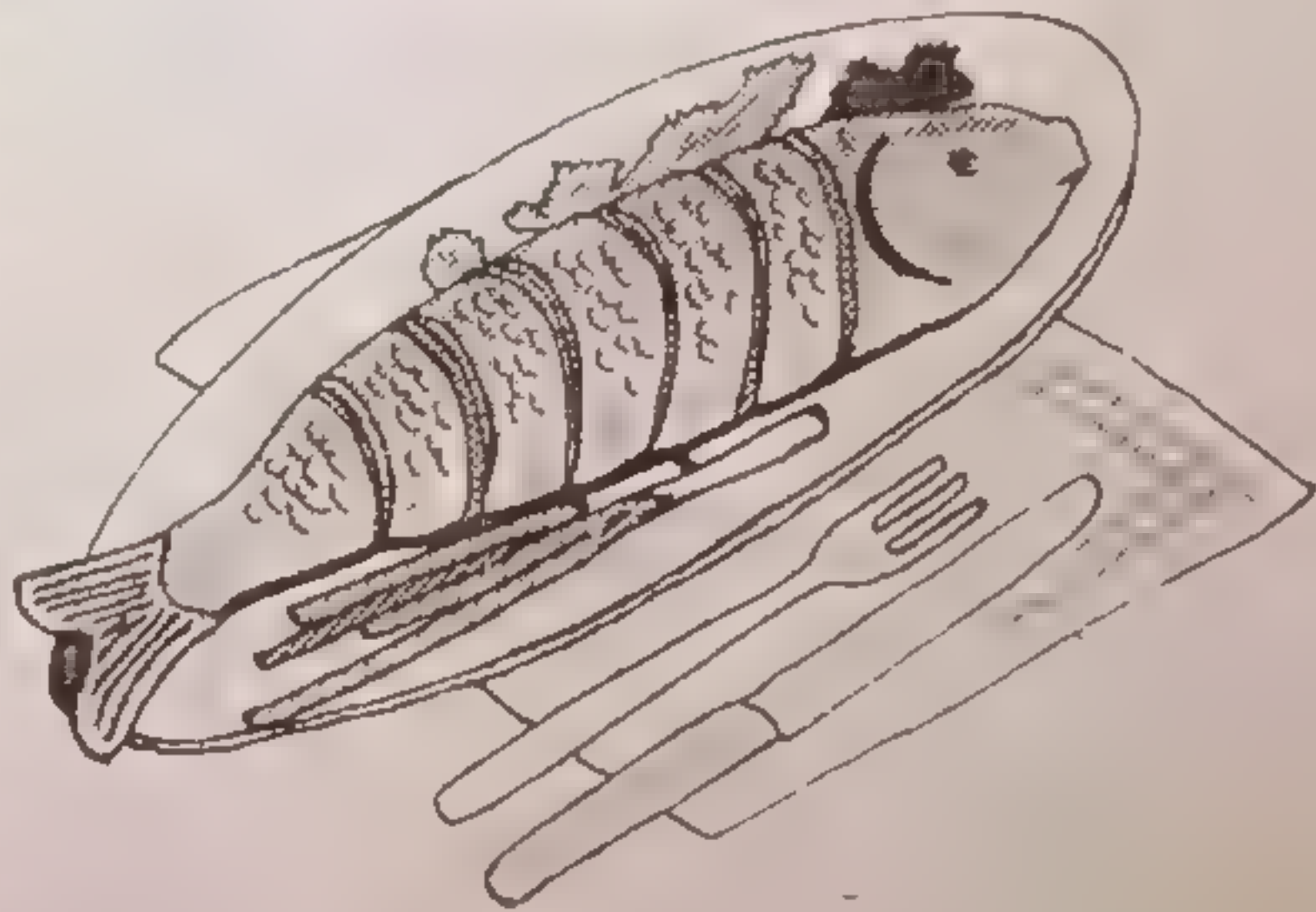
Очень благодарны за рецепт «Сельдь, засоленная в мешочке» Оксаны Селезневой. Очень вкусно! Объедение!

Нина ЛОПАТИНА, г. Жигулевск
Самарской обл.

«Улиточки» из селедки

Разделать сельдь на филе, убрать все кости. Филе нарезать по длине на тонкие полосочки (толщиной 1 см), скрутить в рулетики, проколоть зубочисткой, чтобы не раскрутились. Уложить на блюдо. На каждый выдавить немного майонеза и положить черную маслину без косточки. А можно эти же рулетики сделать с различными начинками, вложив в середину кусочек маринованного огурчика или немного моркови по-корейски или салат из морской капусты. Красиво и вкусно!

г. Магнитогорск Челябинской обл.



Е. Орешникова:

Рыбные котлеты

1 банка консервированной сайры, 0,5 стакана отварного риса, 2-3 сырых тертых на терке картофеля, 1 головка лука, 1 яйцо, соль, перец.

Все перемешать. Лепим котлетки, обваливаем в муке и жарим на растительном масле.

г. Анжеро-Судженск Кемеровской обл.

Марина Тригоренко:
Рыба в томате
«Пятница»

Рыбу беру морскую (минтай, треску, навагу). На **2 кг рыбы** у меня уходит **0,5 кг лука, 0,5 кг моркови** и **примерно 1 стакан томатной пасты** (можно больше). Рыбу почистить, порезать на маленькие кусочки, обвалять в муке и обжарить на растительном масле, можно не до готовности.

Рыбу я обычно не солю, солю муку, предназначенную для панировки. Обжаренную рыбу сложить в кастрюлю, а в этой же сковороде обжарить лук с морковью, которые нарезать тонкой соломкой. Когда овощи будут почти готовы, положить в них томатную пасту, посолить, поперчить и добавить немного водички. Потушить минут 15-20 и вылить все в рыбу. Аккуратно перемешать, накрыть крышкой и тушить около 20-30 минут.

Рыбу можно есть в теплом виде, но я люблю в холодном.

г. Краснодар.

Хороша рыбка!

Спасибо Марине Тригоренко за рыбу в томате «Пятница». Рыбка получается сочная - пальчики оближешь. Хороша и в холодном и горячем виде. Блюдо и недорогое, и легкое. Я для этого рецепта брала сайду.

Алена ЖМЫХОВА, г. Курск.



Татьяна Киселева:
Запеченная рыба
«Волна»

Разделить рыбу на две части, убрав хребет и кости, и поджарить на растительном масле.

200 г грибов (свежих или отваренных сухих), **200 г репчатого лука** (порезать) спассеровать на растительном масле, остудить, добавить **200 г натертого сыра**.

Нафаршировать рыбу начинкой из грибов, лука и сыра. Обильно смазать майонезом. Апельсин нарезать кружочками, выложить на смазанную рыбу.

Запекать в духовке на среднем огне 20 минут.

г. Ковров Владимирской обл.

Талина Оханова:
Шубка для рыбки

Ваша газета вкусная и замечательная. Я очень люблю печь и готовить всякие сладости. И вообще готовлю, говорят, хорошо. Хочу предложить вам вот какой свой рецепт.

Все продукты я кладу на глаз. Беру большую высокую сковороду, смазанную подсолнечным маслом. На дно сковороды кладу **картофель**, нарезанный тонкими кусочками. Нужно посолить. На картофель кладу заранее подготовленное и подсолненное **филе рыбы**. На рыбу кладу **морковь и лук**, предварительно потомленные в **подсолнечном масле** на маленьком огне примерно 10 минут. Сверху блюдо засыпаю **тертым сыром** (можно и без него). Залить **майонезом**.

Ставлю в разогретую духовку на 40-50 минут.

Очень вкусно и, главное, нет запаха рыбы.

Моим домашним и гостям очень нравится.

Д. Коробиха Некрасовского р-на
Ярославской обл.

Виктория Беляева:

рыба, тушенная с вином и яблоками «На гребне волны»

500 г рыбы (камбала, треска), 2 яблока, 2 луковицы, 50 г сливочного масла, 3/4 стакана белого виноградного вина, 2 ст. ложки сметаны, соль, перец.

Мелкую рыбу можно использовать целиком, крупную - нарезать порционными кусками. Подготовленную рыбу посолить и поперчить. Лук нарезать полукольцами, очищенные от кожуры и сердцевин яблоки - лом-

тиками. Дно сотейника смазать маслом, поместить в него лук и яблоки, на них выложить рыбу, добавить вино, 20-25 г воды, довести до кипения на плите, а затем в течение 30-40 минут довести рыбу до готовности в духовке. В полученный при тушении соус можно добавить кусочки сливочного масла, сметану, соль. При подаче к столу рыбу полить соусом.

г. Краснодар.

Оксана Селезнева:

Рыбные палочки «Капитанские»

1 банка консервов (я беру «Сардинеллу»), 4-5 средних картофелин отварить, 1 стакан риса отварить, промыть, дать стечь воде.

Сливаем сок из консервов и перемалываем рыбу в мясорубке вместе с отварным и остывшим картофелем, рисом и 1 головкой репчатого лука. Добавляем 1 сырое яйцо, соль, перец - по вкусу. Хорошо перемешиваем.

На разделочную доску насыпаем панировочные сухари. Десертной ложкой берем массу, выкладываем на сухари и катаем колбаски. Советую скатать сразу все, а потом уже жарить. И не делайте слишком длинные колбаски, иначе их будет неудобно переворачивать и они могут поломаться.

Обжариваем колбаски со всех сторон на растительном масле, как обычные котлеты, подливая масло по мере надобности. Эти палочки украсят праздничный стол и понравятся вам и вашим гостям. Их получается много, а продукты, как вы видите, доступны и просты.

г. Магнитогорск Челябинской обл.

Раиса Купцевич:

Рулет из рыбы «Нептун»

1 тушка свежемороженой рыбы, 2 вареных яйца, 1 вареная морковь, 50 г сала, 1 пачка желатина, специи.

Большую свежемороженую рыбку (скупбрию или ставриду) помыть, разрезать вдоль по брюшной части, выпотрошить, удалить хребет с косточками, еще раз промыть и уложить на целлофан разрезом вверх. Распластать, но не отбивать.

Посыпать солью, специями и желатином. Вместо хребта положить полоски сала, на сало - тертую на крупной терке морковь, а по бокам - четвертинки вареного яйца.

Целлофан завернуть в виде целой рыбины и перевязать шпагатом.

Варить 30 минут, затем остудить и поставить под небольшой гнет.

Этот рулет обожает вся наша семья. Он не только вкусный, но и смотрится очень красиво, когда его порежешь поперек на кусочки и уложишь в селедочницу. Можно сверху украсить зеленью.

Этот рулет я не встречала ни в одной из кулинарных газет.

г. Барановичи Брестской области,
Респ. Беларусь.

Людмила Туманова:
Котлеты «По морям, по волнам»

Хочу предложить рецепт рыбных котлеток, рыба идет самая тощая и дешевая, а вкус отменный.

1 кг рыбы (путассу, минтай, хек) почистить, промыть, отделить от костей, пропустить через мясорубку. Добавить **мягкий маргарин, моркови** (на мелкой терке), **замоченный в молоке хлеб** (излишки молока слить), **мелконарезанный и обжаренный до золотистого цвета лук, соль, черный молотый перец и майонез.**

Всю массу взбить ложкой. Слепить котлетки, обвалять в сухарях и обжарить до золотистой корочки. Котлетки румяные да сочные!

1 кг рыбы путассу, **100 г мар-**

гарина (масла, сала), 2 средние моркови, 2 луковицы, 200 г белого хлеба, специи, майонез - 3 ст. ложки, сухари и масло для жарки.

г. Елань Волгоградской обл.



Не оторвешься!

Благодарю Людмилу Кушпетюк за котлеты из путассу «По морям, по волнам». Котлеты съели за один присест - не оторвешься! Сынок съел 5 (!) штук, хотя ни мясо, ни рыбу он не любит.

Светлана СЕМЕНОВА, г. Тольятти.

Людмила Негина:
**Скумбрия
«Царская охота»**

Взять свежемороженую скумбрию с головою. Выпотрошить внутренности. Ополоснуть водой и обсушить. Растолочь бульонный кубик (я беру куриный), натереть рыбу с головы до хвоста и внутри. Одного кубика хватает на одну рыбу. Смазать растительным маслом противень или сковороду. Уложить рыбу и поставить в разогретую духовку на 20 минут.

Затем вынуть, несколько раз полить образовавшейся жидкостью и на 2-3 минуты снова убрать в духовку. Потом выложить на блюдо. Разрезать ножом по середине по косточке, затем вверх и вниз (чтобы не раскрошилась). Изумительная в холодном и горячем виде. Поистине царская!

г. Конаково Тверской обл.

Виктор Крылов:
Рыба по-гречески

700 г рыбного филе, 250 г майонеза, 3 помидора, 300 г тертого сыра, измельченная зелень, 2 зубчика чеснока, сок половины лимона.

Рыбное филе разделить на порционные куски и сбрызнуть лимонным соком. Майонез смешать с зеленью, мелко нарезанными помидорами, измельченным чесноком и 150 г тертого сыра. Обмазать рыбу полученной смесью и выложить на

смазанный маслом противень. Сверху посыпать оставшимся сыром и запекать в духовке 25 минут при температуре 180°C.

г. Сосновый Бор
Ленинградской обл.



БЛЮДА ИЗ РЫБЫ

Людиша Митина: Скумбрия в банке

2 скумбрии свежемороженые, 2 луковицы, 1 морковь, 1 ч.ложка соли, 1/2 ч.ложки сахара, 2 лавровых листика, 10 шт. черного перца горошком, 100 г растительного масла без запаха.

Рыбу очистить, вымыть, нарезать на кусочки шириной 3 см, смешать с солью и сахаром. Лук нарезать кольцами, морковь натереть на крупной терке. На дно литровой банки положить лаврушку, уложить кусочки рыбы, пересыпая луком, морковью, перцем. Залить растительным маслом. Закрывать банку железной крышкой без резинки, поставить в холодную духовку на противень. Тушить полтора часа с момента закипания при температуре 90°C. Вкус получается изумительным. Можно употреблять как самостоятельное блюдо, добавлять в рыбный суп.

А еще можно приготовить вкусный салат.

200 г тушеной скумбрии размять вилкой, добавить тертый плавленый сырок, 1 тертое яйцо, 1 луковицу (мелко порезанную), зелень, 1 ч.ложку лимонного сока. Все смешать с 2 ст.ложками майонеза.

г.Сергач Нижегородской обл.

Надежда Коробова: Крабовые котлеты «Просто супер»

Очень вкусное блюдо, просто супер!

1 пачку замороженных крабовых палочек натираем на мелкой терке, добавляем 150 г тертого сыра, зубчик чеснока, 1 сырое яйцо.

Из этого фарша формируем небольшие котлеты, обмакиваем в муку, жарим на растительном масле по 3 мин. с каждой стороны.

с.Знаменка Славгородского р-на Алтайского края.

Елена Ериклинцева:

Трубочки с крабовыми палочками

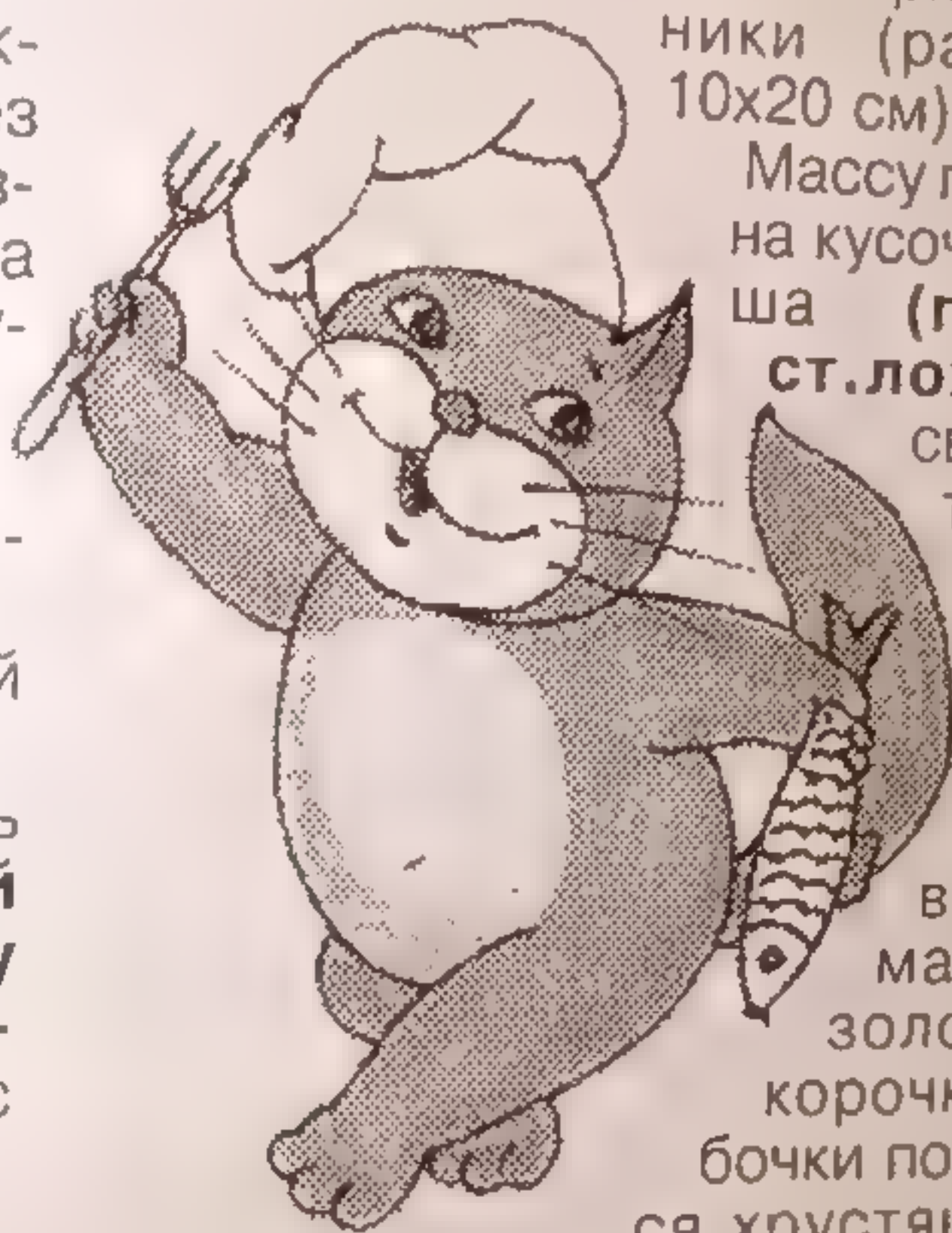
Понадобится: 1 тонкий лаваш, 1 пачка крабовых палочек (200 г), 250 г плавленого сыра, сливочное масло, зелень.

Способ приготовления: крабовые палочки разрезать, измельчить, добавив сыр, зелень, мелко нарезанную. Размешать до однородной массы, лаваш разрезать на прямоугольники (размером 10x20 см).

Массу положить на кусочки лаваша (по 1-2 ст.ложки) и свернуть в трубочки.

Обжарить на сливочном масле до золотистой корочки. Трубочки получаются хрустящими и аппетитными.

г.Магнитогорск Челябинской обл.



Требовали рецепт

Стал любимым в нашей семье рецепт Елены Ериклинцевой «Трубочки с крабовыми палочками». Угощала ими сослуживцев мужа. На следующий день звонили их жены и требовали рецепт, потому что дома мужья эти трубочки очень хвалили.

Светлана СУХАНОВА, г. Оренбург.

Это не сказка, это не сон, отлично стирает наш «УЛЬТРАТОН»!

Специалисты говорят, что «УЛЬТРАТОН» отстирывает **не менее 88 %** грязных пятен порошком средней цены, а в некоторых случаях **до 98 %**. Это не пустые разговоры. Это подтверждено экспертизой, проведенной на мощную способность УСУ «Ультратон» в независимом испытательном Центре, аккредитованном в РОСТЕСТе, куда специально обращалась фирма-изготовитель, чтобы развеять сомнение недоверчивых. Превосходный результат, не правда ли?

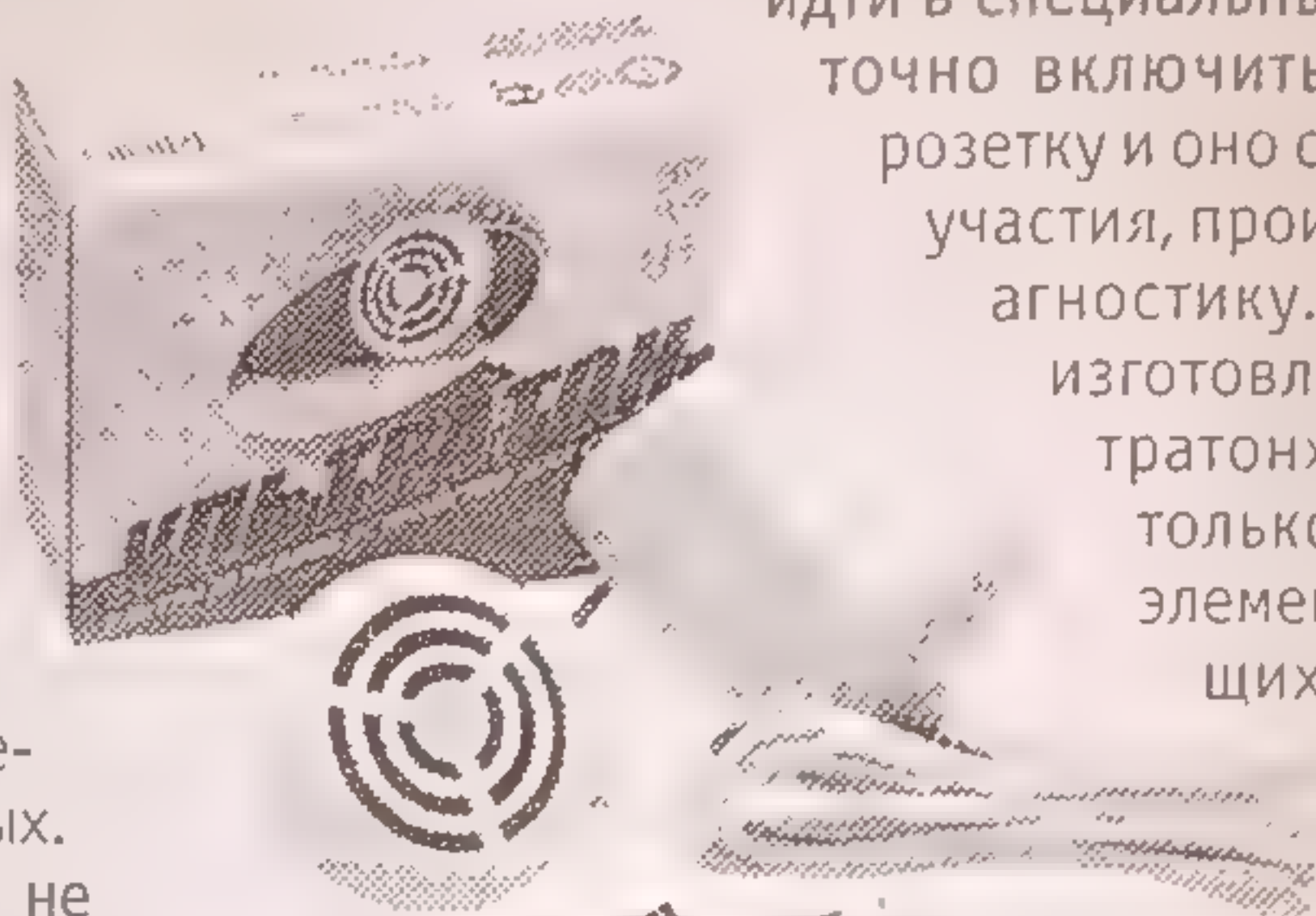
А если к этому добавить, что «Ультратон» **практически не разрушает структуру ткани; потребляет, как самая экономичная лампочка (15 Вт); дезинфицирует белье (особенно это важно родителям, если в их семье растет малыш); отстирывает даже ковровые изделия; не требует проточной воды; и если надо ехать в дальнюю дорогу, он Вас не обременит, так как он легкий и не занимает много места.**

Специалисты фирмы «Невотон» постоянно работают над усовершенствованием

«Ультратона», и вот подарок для покупателей - теперь, чтобы проверить, исправно ли работает УСУ «Ультратон», не надо идти в специальный центр, достаточно включить устройство в розетку и оно само, без Вашего участия, произведет самодиагностику. Кроме того, в изготовлении УСУ «Ультратон» используется только самая лучшая элементная база ведущих иностранных производителей, таких, как PHILIPS (Голландия), APC (США). Надежность устройства также подтверждается серьезной гарантией на устройство. Два года вместо обычного 1 год.

Все вышеперечисленные достоинства не привели к увеличению цены! Устройство эффективно отстирывает практически любые пятна, хуже масляные и похожие загрязнения.

И помните: «Чудес не бывает»! Обязательно замачивайте и добавляйте при стирке стиральные моющие средства. Добавляйте столько, сколько указано на упаковке СМС для данного типа ткани.



**Цена выиграна -
1300 руб.**

на правах рекламы

Заказать УСУ «Ультратон» можно по почте по адресу:
302961, г. Орел, МСЦ, а/я 5 (НН), отдел «Товары-почтой».

Специальное предложение: только сейчас за 1300 руб. + почтовые расходы вы покупаете машинку и бесплатно получаете практичное устройство для улучшения качества питьевой воды и воды для стирки белья.

Многоканальный телефон для справок и заказов: 8 (486 2) 36-90-35, 49-50-77.
Сайт: www.zacaz.ru Эл. почта: med@ortes.ru.

Для жителей Украины - (057) 755-27-76 стоимость УСУ «Ультратон» 240 гривен.
Для оптовых покупателей: (4862) 36-90-39.

Мы гарантируем Вам качество и гарантийное обслуживание поставляемой продукции в соответствии с законом РФ «О защите прав потребителей».

Блюда из овощей, яиц, круп и т.д.

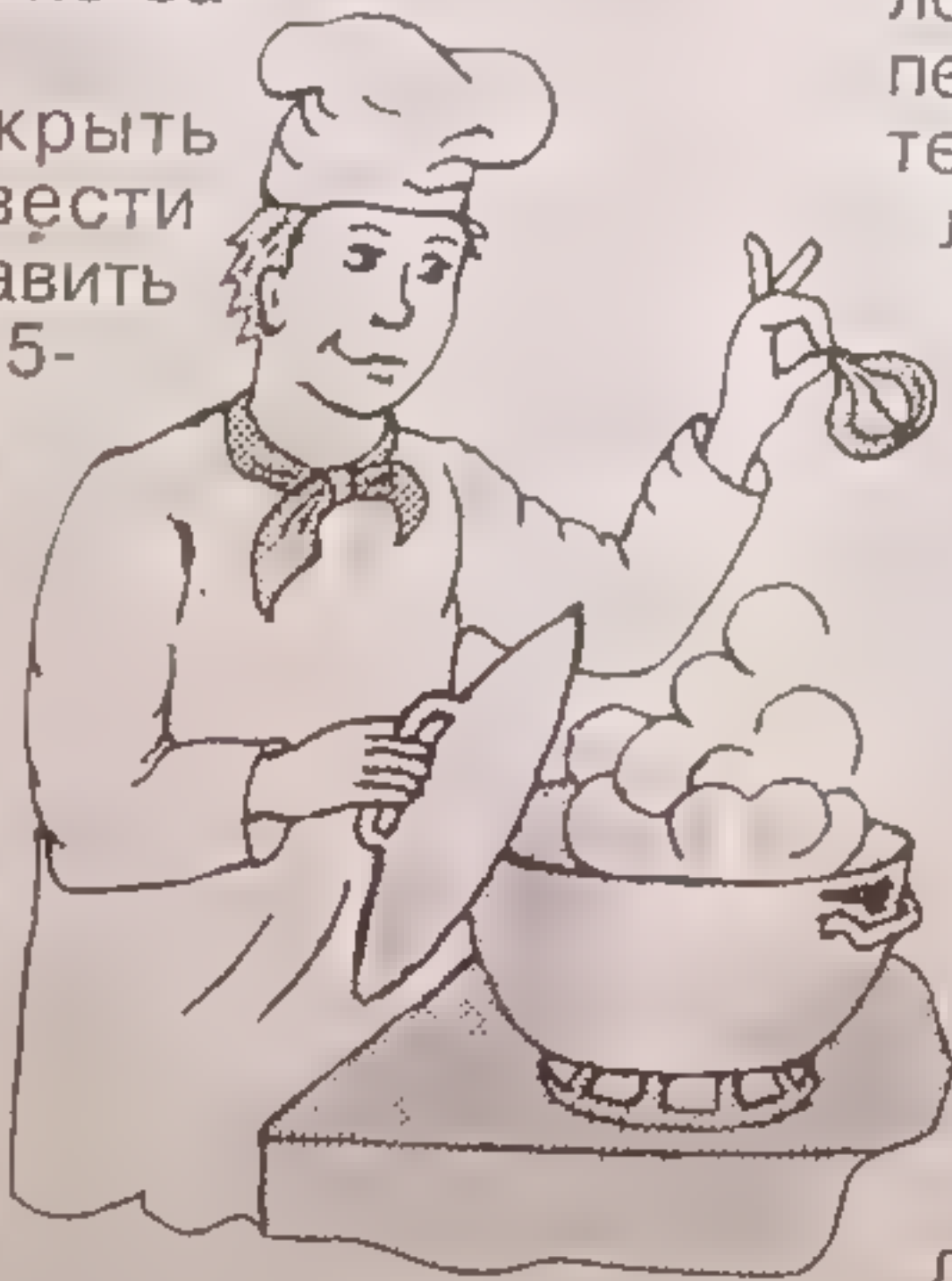
Татьяна Меркулова: «Дедушкин ужин»

Это блюдо научил меня делать дед Витя, отсюда и название. Быстро, просто и вкусно. Взять **1 стакан риса, 2 большие луковицы.**

В глубокую сковороду насыпать порезанный полукольцами лук, добавить **2 ст. ложки растительного масла**, выложить промытый рис и залить **2 стаканами горячей воды**. Посолить, поперчить, можно добавить приправу по вашему вкусу.

Все! Закрывать крышкой, довести до кипения, убавить огонь. Через 15-20 минут ужин готов. Можно заменить рис гречкой. Можно добавить в крупу колбасу, тушенку, фарш мясной. Будет только вкусней.

г. Лесозаводск
Приморского края.



Быстро и вкусно!

Моя большая благодарность Татьяне Меркуловой за вкусный «Дедушкин ужин». Он готовится очень быстро, поэтому мы тоже делаем его на ужин, и очень часто. Спасибо!

Татьяна ИВАНОВА, г. Конаково Тверской обл.

Вера Петренко: «Колдуны»

500 г мясного фарша, 500 г картофеля, 1-2 луковицы, 1 яйцо, специи, соль по вкусу, сметана, зелень.

Картофель очистить, отварить и потолочь, лук мелко порезать и смешать с фаршем. Потом фарш соединить с картофелем, вбить яйцо, посолить, поперчить и скатать тефтельки, уложить на смазанный маслом противень и запекать в духовке, периодически поливая соком из-под тефтелек. Готовые «колдуны» полить сметаной и посыпать зеленью. Получается очень вкусно!

г. Краснодар.

Светлана Ильченко: «Финтюза»

1 кг капусты, 3 луковицы, 400 г свинины, 1 стакан растительного масла, 3 зубка чеснока, перец, 4 ст. ложки соевого соуса.

Капусту тонко нашинковать, лук почистить и порезать тонкими полукольцами. Мясо порезать тонкими пластинками, а затем - на полосочки. В глубокую сковороду налить масло и накаливать до дыма. Положить мясо и обжаривать его 5 минут, затем добавить лук и поддержать еще 2 минуты на сковороде. Эту кипящую массу вылить в капусту, добавить растертый чеснок, черный перец и соевый соус. Перемешать, накрыть крышкой и дать настояться 1 час.

г. Калинин Мясниковского р-на
Ростовской области.



Людмила Кушпетюк:
**Пшенная каша
«Одуванчик»**

Промойте **2 стакана пшена**, ошпарьте кипятком, чтобы крупа не горчила. Залейте в кастрюлю **6 стаканов воды**, доведите до кипения и засыпьте крупу. Туда же добавьте **2 измельченные луковицы** среднего размера, **2 натертые на мелкой терке картофелины**, **50 г растительного масла**, **2 взбитых яйца** и **1 десертную ложку соли**.

Вначале кашу помешайте, чтобы она не пригорела на плите, а потом накройте крышкой и поставьте в духовку томиться.

Аромат будет от этой каши такой, что не хочешь, а тарелочку отведаешь. Сразу не поймешь, что это пшено.

г. Ковров Владимирской обл.

И это - обычное пшено!?

Двумя руками голосую за пшенную кашу «Одуванчик» по рецепту Людмилы Кушпетюк. Очень вкусно. И никто не догадывается, что это - обычное пшено.

Г. ГОРЮНОВА, п. Саракташ
Оренбургской обл.

Сергей Кузьменко:
**Необычная
картошка**

На дно кастрюли положить масло, лавровый лист, порезанный крупными кольцами лук и разрезанные на несколько частей зубчики чеснока (если есть, то туда же посыпать порезанный соломкой сладкий перец). Некоторое время обжаривать, не забывая перемешивать. Затем сверху укладываем очищенный картофель, порезанный кружочками толщиной примерно по 1 см, все заливаем водой (вода не должна полностью покрывать картофель, а быть почти вровень с верхним слоем картофеля), солим, ставим на огонь и через 10-15 минут по очень вкусному запаху определим, что еда готова.

Состав: картошка - 5-7 шт., лук - 1 головка, чеснок - 3-4 зубчика, лавровый лист - 1 шт., сливочное масло - 50-70 г, соль по вкусу, перец сладкий - 1 шт.

г. Приморско-Ахтарск Краснодарского края.

Талина Яртысь:
Ленивые голубцы

Когда у меня нет времени на приготовление изысков, то я готовлю ленивые голубцы. Вкус их не отличается от обычных голубцов.

Небольшой кочан капусты режу соломкой, промываю один стакан риса, готовлю **500 г мясного фарша**. Все закладываю в скороварку, заливаю водой, чтобы закрыла содержимое на 1-2 см. Добавляю **2 ст. ложки томатной пасты** (или 1 стакан соуса), **4-5 ст. ложек сметаны или майонеза**. Посыпаю перчиком, солю, кладу лавровый лист.

Варю на слабом огне, после того как закипит, 20-30 минут.

с. Пустошь Шуйского р-на Ивановской обл.

Светлана Милаевская:
Горячая закуска из баклажанов «Грибы»

3 баклажана, 3 яйца, 50-100 г сливочного масла, 3-4 луковицы, 200 г сметаны, 1 кубик грибного бульона.

Честно говоря, я не очень люблю использовать кубики, но здесь аромат грибов необходим - в нем изюминка блюда.

Взбить яйца с солью и перцем. Осторожно: не пересолите - еще в кубике будет соль. Нарезать баклажаны (прямо с кожей) кубиками размером с небольшие грибочки и замочить в яичной смеси на 10-15 минут. Обжарить лук на сливочном масле.

Выложить в масло баклажаны с яйцом. Очень быстро перемешайте, иначе получится яичница. Когда баклажаны чуть поджарятся, добавьте кубик. За 5-10 минут до полной готовности (баклажаны станут мягкими) добавьте сметану.

Когда мне рассказали этот рецепт, я не поверила, что из баклажанов можно сделать «грибы». Вкус получается оригинальный: то ли грибы, то ли мясо, то ли печень, но уж никак не баклажаны.

с. Надежда Шпаковского района
Ставропольского края.

Ирина Самохвалова:
«Бабы языки»

У меня есть фирменный рецепт, который достался мне от моей мамы. Это блюдо я готовила пока жила с мамой, и готовлю теперь, будучи замужем. Моему мужу оно очень нравится.

Тесто: 3 яйца, 1 стакан молока, чуть соли, мука.

Замесить густое тесто как на пельмени. Затем приготовить фарш.

Фарш: взять 500 г свинины, 500 г говядины.

Все это перекрутить, добавить мелко нарезанный лук, чуть молока, чтобы фарш был сочным.

Затем нужно взять тесто, отрезать кусочек и раскатать лепешку, чем тонь-

ше лепешка, тем вкуснее. Намазать эту лепешку фаршем и свернуть рулетиком. Этот рулетик разрезать на кусочки сантиметров по 7. Обжарить с обеих сторон. Сложить в кастрюльку пересыпав нашинкованной морковью, луком, нарезанным полукольцами. Залить бульоном (если нет бульона, то просто водой) и потушить 10 мин. Блюдо готово. Оно очень сытное, и все гости всегда удивляются. Мы делали это блюдо на нашу свадьбу. И всем очень понравилось. Может, и читателям нашей любимой газеты оно пригодится.

с. Разъездное Ермаковского р-она
Красноярского края.

Татьяна Агарева:
Зеленые лепешки

Вкуснятина еще та!

Свежий зеленый лук - 300-400 г, 2-3 ст. ложки муки, 3 яйца, соль, щепотка сахара.

Лук мелко порезать, смешать с другими компонентами. Обжарить как небольшие оладушки с

Вкуснятина еще та!

Спасибо за «Зеленые лепешки» Татьяне Агаревой. Действительно, вкуснятина еще та!

Лариса ДОРОГОВА, г. Нижний Новгород.

двух сторон на растительном масле.

г. Пенза.

Людиша Орлова:
«Тюлебяки»

Это блюдо моя внучка называет «Тюлебяки», ну и мы так стали называть.

Для этого блюда нужно: 1 пачка вафельных коржей, 800 г мясного фарша и сырые яйца.

В мясной фарш добавляю жареный на растительном масле до золотистого цвета репчатый лук и специи (на любителя). Я добавляю паприку, перец, соль, мускат. Затем на один корж накладываю ровным слоем фарш, накрываю другим коржом и прижимаю. И так, пока все коржи не кончатся. Затем эти прослоенные коржи режу на квадратики или ромбики. Каждый квадратик или ромбик окунаю во взбитые сырые яйца и жарю с обеих сторон на растительном масле.

г.Тамбов.

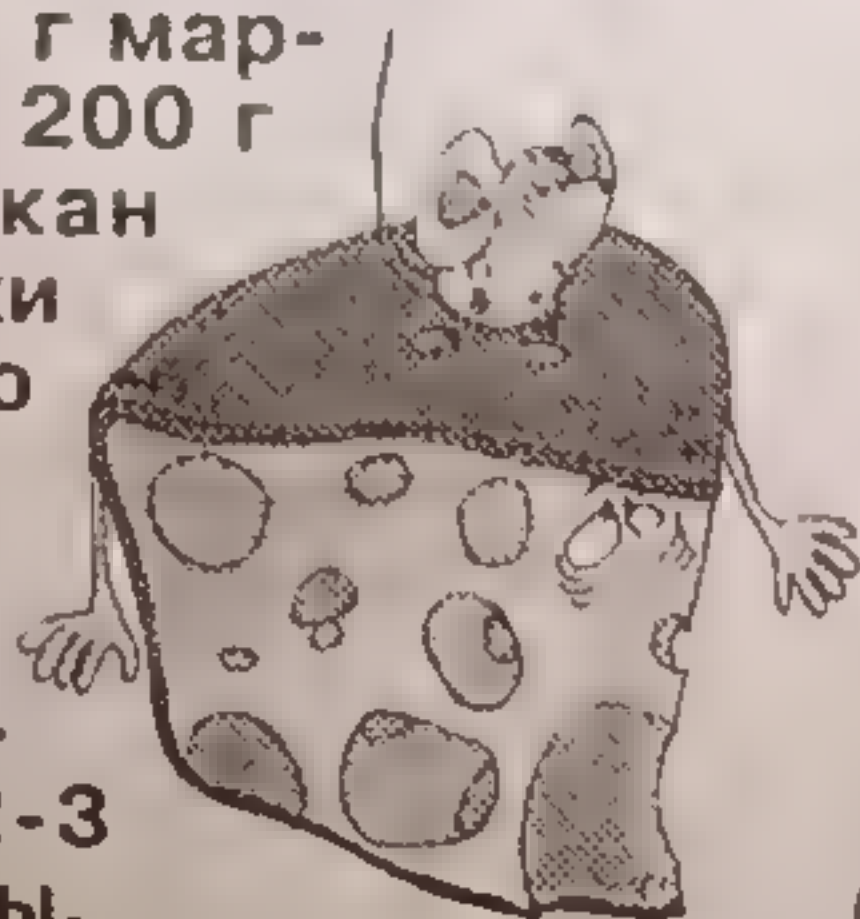
Лилий Петросян:
Хачапури с плавленным сыром

Для теста: 250 г маргарина, 2 яйца, 200 г творога, 1 стакан муки, 1/4 ч.ложки соды, соль по вкусу.

Для начинки: 200 г плавленого сыра, 1 головка чеснока, 2-3 ст.ложки сметаны.

Тесто замесить и разделить на 2 части. Раскатать лепешки средней толщины. На одну лепешку положить начинку: сыр и чеснок, перетертые на терке и размешанные со сметаной. Сверху накрыть вторым слоем теста и защипнуть края, поставить в духовку. Готовые изделия можно полить сметаной.

г.Белореченск Краснодарского края.



И капуста убавляется

Котлеты по рецепту Елены Ермаковой «Сытый муж» готовлю очень часто: и вкусно, и капуста убавляется.

А. ДОРОФЕЕВА, г. Омск.

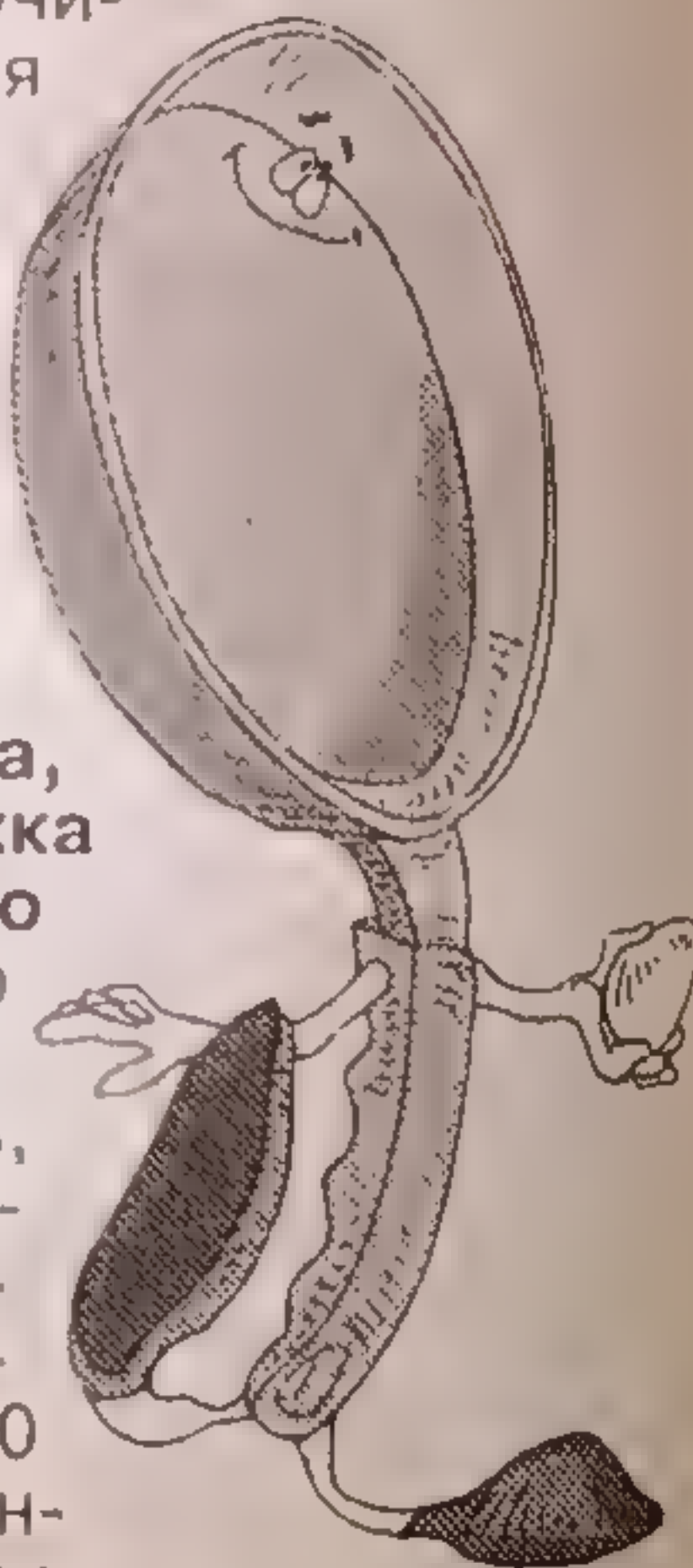
Елена Ермакова:
Котлеты из капусты «СЫТЫЙ МУЖ»

Это блюдо научила готовить меня бабушка моего мужа.

Необходимо взять: 0,5-литровую банку квашеной капусты, 1,5 стакана муки, 1 ст.ложка сахара, 1 яйцо, 1 ч.ложка соды, 1 крупную луковицу (мелко порезать).

Все смешать, вылепить котлетки (лучше это делать мокрыми руками). Жарить 30 минут на медленном огне на растительном масле с двух сторон.

г.Венев Тульской обл.



Словно пончики

Котлеты из капусты «Сытый муж» Елены Ермаковой очень понравились моим домашним. Язык не поворачивается назвать их котлетами. Они больше похожи на вкусные пончики.

Светлана СОРОКИНА, г. Дзержинск.

Елена Овчарова:

Блинчики из заварного теста

Обычно, если перекиснет молоко, сметана, кефир, хозяйки пекут толстые блины, оладьи, пирожки. Я хочу поделиться рецептом, который знают немногие - как печь тонкие, кружевные и очень вкусные блинчики из любых кисломолочных продуктов.

2 яйца (или 2 свежих белка) взбить с 3 ст.л. сахара, добавить ваниль, если есть, 100 г водки (для более кружевных блинчиков), 1/2 ч.л. соли. Добавить 1 л кисломолочных продуктов, перемешать и всыпать муки столько, чтобы получилось тесто как на оладьи. Затем положить 1 ч.л. соды, гашенной уксусом, 3 ст.л. растительного масла, еще раз перемешать. В тесто тонкой струйкой, помешивая, влить кипя-

ток, чтобы тесто по густоте стало жидким, как на тонкие блинчики. Выпекать как обычно.

А еще открою маленький секрет, как равномерно смазывать сковородку при выпечке блинчиков: половинку картофелины наколите на вилку срезом наружу, опускайте её в чашечку с маслом (растительным или растопленным сливочным) и смазывайте сковороду перед выпечкой блинчика!

По этому рецепту блинчики получаются удивительно нежные и кружевные, безумно вкусные, но лучше выпекать их на растопленном сливочном масле или смеси сливочного масла с растительным.

г. Краснодар.

Галина Аншакова:

Макароны с итальянской подливой

Просто супер!

Благодаря вашей газете я стала готовить в сто раз лучше. А макароны с итальянской подливкой по рецепту Галины Аншаковой стали теперь моим коронным блюдом. Просто супер!

Г.ГОРЮНОВА, г. Саракташ
Оренбургской обл.

ловину большой сковороды, разбавьте горячей водой до консистенции жидкой сметаны.

Посолите, поперчите, положите натертый или мелко порубленный чеснок. Отварите макароны, разложите по тарелкам и щедро полейте их итальянской подливкой. Королевское блюдо!

Количество продуктов подскажет вам ваш вкус.

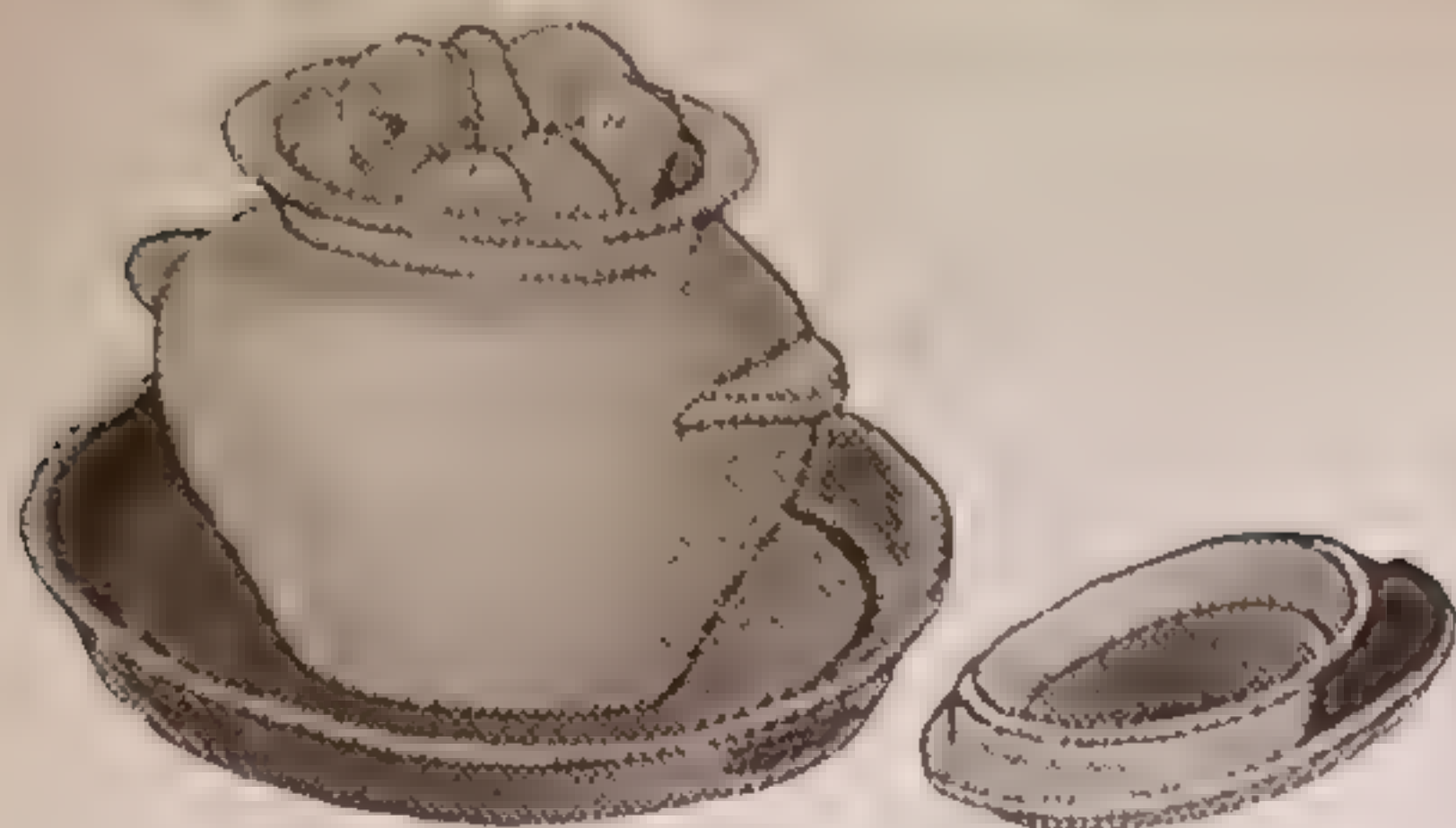
г. Барнаул Алтайского края.

Любимое блюдо

Макароны с итальянской подливкой по рецепту Г.Аншаковой стали любимым блюдом нашей семьи.

Наталья СОКОЛОВА, г. Фурманов
Ивановской обл.

Для приготовления подливки потребуются две сковородки. Одна - любая, другая - большая, глубокая. В одной сковороде обжариваем фарш на любом жире. А в глубокой обжариваем мелко нарезанный лук (2-3 луковицы). Затем добавляем кусочки плавленого сыра. Перемешиваем все. Добавляем обжаренный фарш, томатный соус (любый), чтобы содержимое заняло по-



Ольга Малышева:
Вкуснейшая картошка

Чаще всего горячее на нашем столе - это блюда из картошки. Пюре и жареная картошка, на мой взгляд, слишком обыденные. Предлагаю необычную тушеную картошку.

В кастрюлю режем **очищенную картошку** крупными кусочками (примерно в 3 раза крупнее, чем для супа), заливаем водой на 2-3 см выше уровня картошки и ставим вариться. Как закипит - снимаем пену, варим 5-10 минут и добавляем **1-2 луковицы**, порезанные полукольцами, солим по вкусу. Варим еще 10-15 минут и добавляем **3-5 листиков лаврушки**, растительное масло по вкусу (но в 2 раза больше, чем положили бы в пюре) и тушим до готовности, не забывая иногда перемешивать. Кто любит укроп - за 2 минуты до готовности можно положить **1 ст.ложку сухого** или непосредственно перед подачей посыпать свежим. Вкуснейшая картошка готова.

г.Сенгилей Ульяновской обл.

Превосходит все ожидания!

Очень нам понравилась «Вкуснейшая картошка» Ольги Малышевой. Просто, дешево, а результат превосходит все ожидания!

Альбина ТЫРОВА, г. Новосибирск.

Наталья Тарина:
«Мечта поэта»

Это самое простое и вкусное блюдо. Ваш муж и дети будут довольны!

1 кабачок (небольшой), 2 луковицы средних размеров, соль - по вкусу, колбаса (любая) - 100 г, 2 яйца, майонез.

Кабачок порезать кубиками и пережарить его вместе с луком на растительном масле, добавив в сковороду немного воды. Когда кабачки станут прозрачными, добавьте колбасу, нарезанную кубиками. Через несколько минут добавьте яйца, перемешанные с майонезом. Все это потушить на слабом огне, не перемешивая, 3 минуты. Пальчики оближешь!

п.Кузнечиха Ярославской обл.

Людмила Пустовалова:
Запеканка «Весенний денек»

Свежую капусту режу не очень крупно, солю и оставляю на время.

Морковь свежую натираю на крупной терке, обжариваю на растительном масле с луком в пропорции 1:1 до полуготовности, добавляю нарезанную соломкой **колбасу** и жарю еще 5-10 минут. **Рис** отвариваю и смешиваю с морковью. **Солю, перчу.**

Вместо колбасы можно взять грибы или вареные яйца.

В смазанную маслом форму укладываю 2/3 части капусты, затем смесь из моркови, лука, риса, колбасы. Сверху оставшуюся капусту. Заливаю все майонезом. Если еще и сыром посыпать - ум отъешь!

И в духовку на 35-40 минут до готовности.

Количество продуктов зависит от того, в какой форме и на какое количество человек вы собираетесь готовить.

г.Волгодонск Ростовской обл.

Зоя Маринина:

Творожные шарики со сладкой начинкой

250 г творога, 1 яйцо, 1 ст.л. сахара, чуть-чуть соды, соль по вкусу, 5 ст.л. муки.

Для начинки: 1 яблоко, сахар по вкусу, масло для поджаривания. Приготовить творожное тесто. Очищенное яблоко натереть на терке и смешать с небольшим количеством сахара.

Разделить тесто на небольшие равные кусочки, немного расплющить их рукой и в центр каждого кружочка положить яблочную начинку, сформо-

вать небольшие шарики. Жарить в кастрюле с прокаленным маслом.

г. Санкт-Петербург.



Очень-очень любит!

От «Творожных шариков со сладкой начинкой» Зои Мариной моего малыша за уши не оттащишь Очень-очень любит! Спасибо с большой буквы!

Наталья БОРИСОВА, г. Княгинино
Нижегородской обл.

Ирина Мурашева:

Макаронный гарнир «Федот да не тот»

Берете любые макаронные изделия. Мы любим рожки или спиральки. В глубокую сковороду наливаете четверть стакана растительного масла без запаха, нагреваете. Сыплетесь туда сухие (не вареные!) макароны. Обжариваете их, помешивая, до светло-коричневого цвета. Высыпаете бульонный кубик и доливаете воды столько, чтобы макароны покрылись жидкостью.

Тушим на маленьком огне, пробуя жидкость на соль. Если соли мало - добавляете часть измельченного кубика. Минут через 10-15 гарнир готов.

п.Ретюнь Лужского р-на Ленинградской обл.



Вера Золотова:

Халва «Шах»

400 г арахиса подсушить, обжарить, чуть потереть руками и сдуть пленочку. Пропустить через мясорубку. 1 стакан сахарного песка, 5 ст. ложек подсолнечного масла (без запаха), 5 десертных ложек воды кипятить до растворения сахара. Снять с огня. В ореховую массу добавить 1 ст. ложку (без верха) муки, перемешать и вылить кипящий сироп. Все хорошо перемешать и, пока горячий, переложить в целлофановый мешочек. Убрать на 2 часа в холодильник. Халва готова. Также можно делать халву из подсолнечных семечек.

г.Калуга.

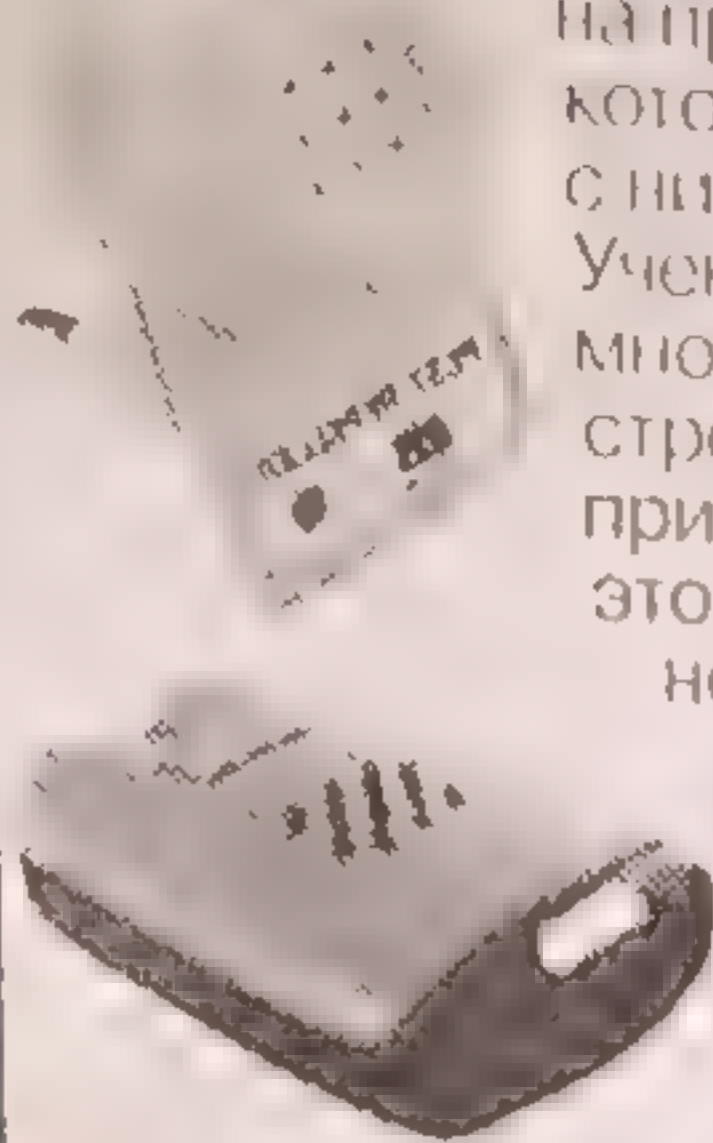


Всегда и побольше

Халва «Шах» так понравилась маленькой внучке, что она просит теперь ее делать всегда и побольше.

Валентина КАПЕЛЮХ, г. Сургут
Тюменской обл.

Как победить комаров



В теплый погожий день так хочется отдохнуть от повседневных забот на природе или на даче. Идиллию отдыха очень часто нарушают комары, которые с тонким противным писком стараются ужалить нас. Для борьбы с ними придумано много средств. В XXI веке появились новые приборы. Ученые установили, что человека атакуют комары-самки в период размножения. В этот момент они не переносят звук тревоги комара-самца и стремятся покинуть территорию. Значит, нужно разработать прибор, который бы имитировал такой звук. Именно на этом и основан принцип действия таких приборов: генераторов звуковой и ультразвуковой частоты. Такие приборы - «отпугиватели комаров» применяют как автономно (в виде «брелка»), так и стационарно (в квартирах, дачах, офисах). Они могут иметь как автономное питание (от батарейки), так и от сети 220В.



Преимущества: отсутствие вредных воздействий на человека, относительно низкая стоимость, продолжительная работа от комплекта батарей, легкость использования.

К недостаткам можно отнести лишь наличие звука (это важно для людей с повышенным нервным тоном - возможно, для них будет тяжело длительное воздействие тонкого, еле слышного звука прибора).

Отпугиватели комаров: модель - цена:

- Индивидуальный, в виде брелка (1,5В):
«ML-338R» - 560руб.
- Стационарный, 3-частотный (220В): «MR-2» - 720руб.
- Для детской комнаты. В форме лягушки (1,5В):
«MR-012» - 720руб.
- Универсальный прибор «2 в 1» (ультразвук + пластинки с инсектицидом, продаются везде, 220В):
«TMR-2» - 720руб.
- Универсальный стационарный отпугиватель мышей, крыс, тараканов, муравьев и прочих домашних насекомых (220В):
«DX-610» - 920руб.
- **НОВИНКА!** Ультразвуковой отпугиватель собак на расстояние до 6 м: «LS-977S» - 920руб.

Цены действительны до 01.07.06г.

Получить все товары можно по почте наложенным платежом в любой регион России. Заказ можно сделать письмом, по телефону или электронной почте. Укажите ваш адрес, ФИО, модель и количество изделий. Срок доставки - 1 месяц.

Оплата при получении! Плата за доставку: 6-8%.

Адрес для заказов: 150002, Ярославль, а/я 11,
«Домашний доктор» (Ц-22).

Звоните: тел/факс (4852) 27-67-24 (в рабочие дни).

E-mail: zakaz@mail.yar.ru www.homedoctor.narod.ru

Всем желающим каталог продукции: пришлите чистый конверт.

Пироги

ПИРОГИ

Любовь Юрьева:

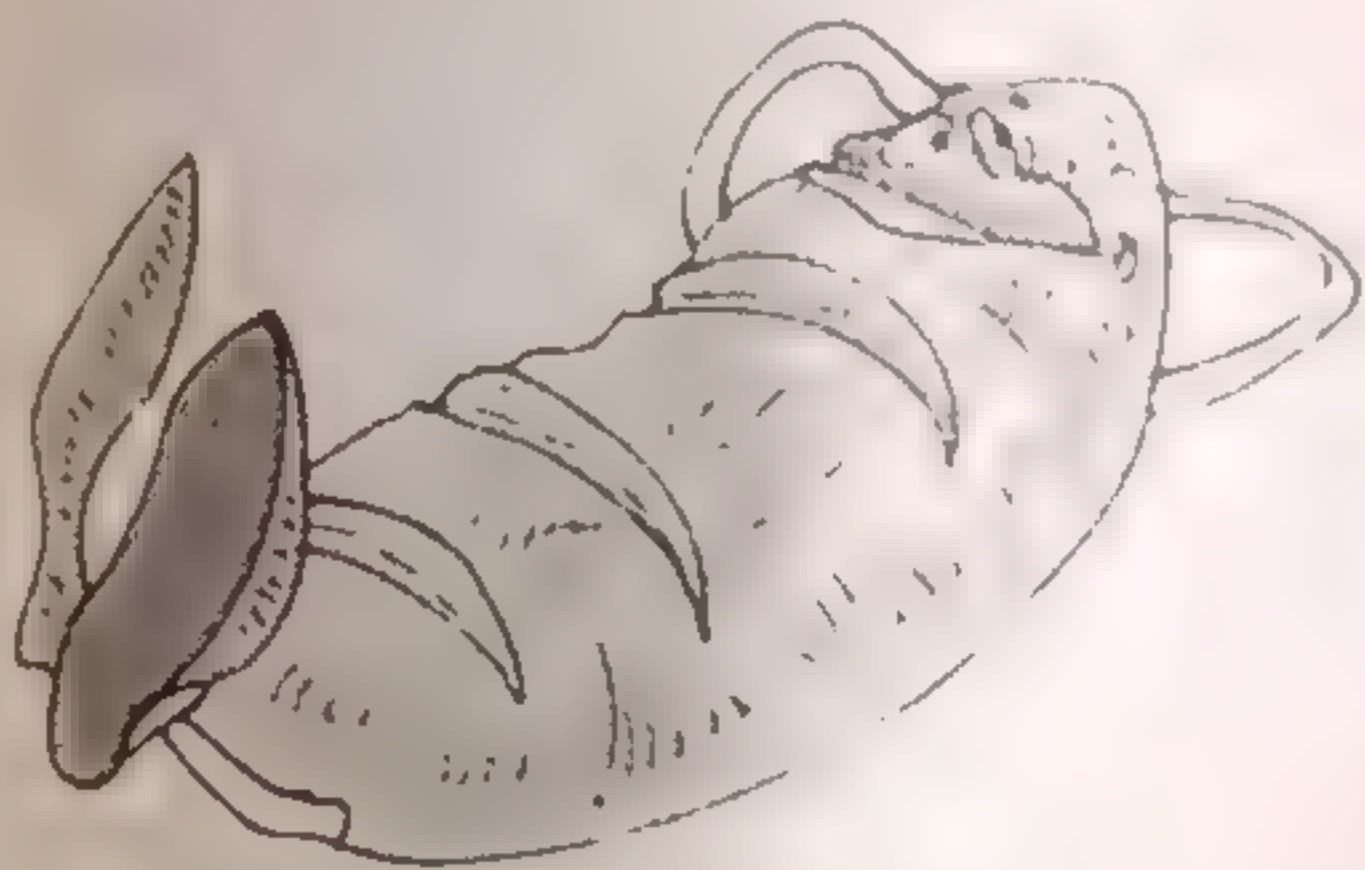
Пирог картофельный «Зразы»

Отвариваем в соленой воде картофель. Делаем из него пюре, добавляем 100-150 г сливочного масла, вбиваем 2-3 яйца и кладем муки столько, чтобы получилось некрутое тесто. Делим его на две части - побольше и поменьше.

Распределяем тесто (кусочек по-

больше) на противне или сковородке, делая бортики. Кладем начинку: мясо, рыбу, грибы, рис с луком и яйцами, жареную капусту - на выбор. Закрываем пирог оставшимся тестом и запекаем до румяной корочки. Подавать к столу со сметаной.

д. Думаново Торжокского р-на Тверской обл.



Наталья Боброва:

Пирог с рыбой «Отрада»

Тесто: 3 яйца, 1 банка (250 г) майонеза, 1 банка сметаны, сода (0,5 ч. ложки), 1 стакан муки.

Замесить тесто (оно будет жидким, как для оладьев).

Начинка: лук (пассерованный), рыба (филе).

Рыбу отделить от кожи, нарезать наискосок тоненькими пластинами.

Половину теста вылить на сковороду, положить на нее пассерованный лук, затем рыбу веером (так, чтобы у каждого был свой кусок пирога с рыбой, когда будете резать). Залить второй частью теста.

Посыпать сверху тертым сыром и поставить в духовку (180°) до готовности. Пирог получается изумительным, с румяной сырной корочкой.

Нижний Новгород.

П.А. Гущина:

Пирожки как пух

Вот мой фирменный рецепт пирожков. Уверяю, такие пироги вы не пропекли. Они как пух и не черствеют.

1 стакан кефира, 0,5 стакана растительного масла без запаха, 3 стакана муки, 1 ч. ложка соли, 1 ст. ложка сахарного песка, 1 или половина пакетика сухих дрожжей «Саф-момент».

Нагреваю кефир с маслом, кладу песок и соль, потом 3 стакана муки и дрожжи. Замешиваю тесто, оставляю для подъема. Подходит быстро - 20-30 минут. Из этого количества теста я делаю 20 пирожков с любой начинкой. Любимая - капуста с яйцами. Выкладываю на 2 противня, и пока духовка нагревается, пироги расстаиваются. Пеку 15 минут.

Нижний Новгород.

Самые вкусные пирожки!

Особенно хочу поблагодарить П.А. Гущину за рецепт «Пирожки как пух». Это самые вкусные пирожки. Большое спасибо этой милой женщине.

Н. БУЛАНОВА, г. Ковров Владимирской обл.

Нина Семиткина: Тесто за 15 минут

! Фантастика!

«Тесто за 15 минут» Нины Семиткиной - просто фантастика! А ведь раньше пирожки я не любила печь.

Галина ШЛЕГЕЛЬ, п. Кормиловка
Омской обл.

Хочу предложить рецепт теста за 15 минут для вкусных, воздушных пирожков и плюшек. Если к вам неожиданно пришли гости и вам хочется угостить их чем-то необычным, то в самый раз подойдет мой рецепт.

Я думаю, что у каждой хозяйки найдется в доме подсолнечное масло, сахарный песок, мука и 100 г дрожжей. Когда, например, ко мне приходят мои внуки и дети, естественно, хочется побаловать их чем-то вкусненьким, и снова меня выручает этот самый рецепт, который займет 30-40 минут. И вот уже сидите за столом и уминаете вкусные, пышные пирожки с изюмом или курагой (мои внуки особенно любят такие), пожаренные на сковороде, а тем временем в духовке уже поспели румяные плюшечки. Но если вы потратите еще несколько минут, то можно для разнообразия испечь или пожарить пирожки с другой начинкой, на ваш вкус, и вся ваша семья будет сыта целый день.

Вот рецепт: берем на 3 стакана воды 4 ст. ложки сахарного песка, 6 ст. ложек муки, 100 г свежих дрожжей, все хорошо пе-

ремешиваем и оставляем на 15 минут, чтобы тесто подошло. Затем в него добавляем 1 стакан подсолнечного масла и 8 стаканов муки, соль по вкусу, перемешиваем, а через 2 минуты тесто готово для выпечки. Очень быстро и вкусно.

Если вы просто хотите испечь какие-либо пирожки, то начинку нужно приготовить заранее, т.к. тесто подходит очень быстро. А еще я перед тем, как поставить в духовку, пирожки смазываю подсолнечным маслом (без запаха) и после, как вынула, покрываю белой бумагой и полотенцем, чтобы они отпыхли. Через 5 минут аппетитные пирожки готовы к употреблению с молоком, чаем и т.д. Желаю вам приятного аппетита!

Нижний Новгород.

! Тесто-выручалочка

Вот уж поистине ваша газета волшебная палочка-выручалочка.

Однажды ко мне неожиданно нагрянули гости. Я сразу же схватилась за рецепт «Тесто за 15 минут» Нины Семиткиной. И оно меня так выручило! Я настряпала пирожков с творогом, печенью и капустой. Так быстро все - прямо из печи и на стол. Да какие вкусные, душистые. Гости мои были довольны, ели с аппетитом.

Мария СЕВОСТЬЯНОВА, г. Ангарск
Иркутской обл.

Наталья Мальцева: Мадьярский пирог

Тесто: 1/2 кг муки, 200 г маргарина или масла, 3 яйца, 100 г сметаны, 200 г сахара, 1 чайная ложка соды.

Маргарин с мукой перетереть, яйцо с сахаром взбить. Добавить соду и сметану. Замесить тесто. Выложить на противень, разровнять. Сверху смазать повидлом или джемом. Вставить половинки грецкого ореха в пирог. Выпечь до готовности в духовке. Остудить и промазать еще одной начинкой сверху повидла.

Начинка: 1 стакан сливочного масла, 1 стакан творога (пропустить через мясорубку), 1 стакан сахара.

п. Мошково Новосибирской обл.

Людмила Елькина: Пирог «Капустник»

Взять: 150-200 г масла или маргарина, 3 яйца, 1 стакан сметаны, 1 стакан муки, 0,5 ч. ложки соды, гашенной уксусом, соль и сахар по вкусу, капусту.

Приготовить тесто. Взять 1 яйцо, растопленное масло, сметану, муку, соль, соду, сахарный песок и все смешать.

Нашинковать капусту.

На сковороду, смазанную маслом и посыпанную мукой, выложить 1/2 часть теста. Нашинкованную капусту слегка посолить и положить на тесто. Залить двумя взбитыми яйцами, в середину положить кусочек масла. Накрыть второй половиной теста и запекать в духовке 30 минут. Аромат и вкус такого пирога не оставят равнодушным никого.

г. Киров.

Надежда Васильева: Пирог «Апельсиновый каприз»

Состав: 3 стакана муки, 1,5 стакана сахара для начинки, 0,5 стакана теплого молока, 50 г дрожжей, 3 яйца, 150 г маргарина, 2 апельсина, крахмал.

Дрожжи растворить в теплом молоке и оставить на 15 минут, добавить 3 ч. ложки сахара.

Апельсины вместе с цедрой прокрутить через мясорубку и добавить в них 0,5 стакана сахара (это начинка).

К дрожжам добавить размягченный маргарин, 3 желтка и муку.

Тесто раскатать по небольшому противню, сделав бортики по краям, и оставить на 30 минут. За это время взбить оставшиеся 3 белка со стаканом сахара в крепкую пену. Чтобы они хорошо взбивались, белки должны быть холодными, и капнуть одну каплю уксуса.

Затем на тесто насыпать немного крахмала, чтобы начинка не растекалась, положить сверху начинку, залить

взбитым белком, поставить в разогретую духовку, печь минут 20. Резать, когда остынет, прямо на противне.

Хочу добавить, что я иногда вместо апельсинов использую другую начинку: какое-либо варенье, лучше кисленькое, или заготовку из яблок для пирогов.

г. Саратов.

Очень вкусно!

Выражаю большую благодарность Н. Васильевой за рецепт пирога «Апельсиновый каприз». Пирог получается большой, красивый, приятный на вкус. Его можно испечь даже на любой праздник. Я думаю, что этот рецепт должен войти в следующий выпуск сборника «Рецепты на бис».

Е. ПАНИЧКИНА, с. Пожарки
Сергачского р-на Нижегородской обл.

*В. Никитина:***Тесто «Воздушное»**

Хочу поделиться рецептом теста для пирожков. Оно готовится всего за час, а получается нежным, воздушным, кто пробует - всем нравится.

0,5 л молока, 2 яйца, 0,5 стакана растительного масла, 100 г дрожжей, 4 ст.л. сахара, 1 ч.л. соли. Муки возьмите столько, чтобы получилось не очень густое тесто.

Молоко нужно слегка подогреть, а дрожжи развести молоком или водой с 1 ч.л. сахара.

Замешиваем тесто и ставим его

на 30 минут в холодильник, а еще пусть 30 минут постоит на столе.

Теперь делайте пирожки с любой начинкой - родные вас похвалят.

г. Выкса Нижегородской обл.

**Научила печь пироги!**

Спасибо В. Никитиной за тесто «Воздушное». Замечательный рецепт. Вот уж поистине: всю страну она научила печь пироги.

О. ХЛЮПИНА, г. Киров.

*Альбина Маркеева:***Пирог «Яблочно-кокосовый»**

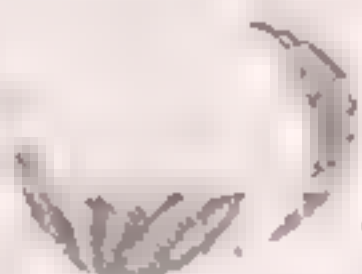
5-6 яблок очистить, разрезать на половинки и вынуть сердцевину.

Для теста: растопить 200 г сливочного масла, немного остудить, добавить 1 стакан песка, 50 г кокосовой стружки (можно и немного меньше), 3 яйца, 1 стакан сметаны, 1,5 стакана муки, 1 ч.ложку разрыхлителя.

Все хорошо перемешать и вылить в форму, смазанную маслом.

На тесто положить половинки яблок (срезом вниз) и немного утопить их в тесте.

Выпекать сначала на сильном огне, потом огонь убавить. Когда пирог немного подрумянится, вынуть из духовки и сверху посыпать еще кокосовой стружкой. Снова поставить в духовку запекаться. Готовность проверяю деревянной палочкой. Я не буду расхваливать свой пирог, но один раз я попробовала и теперь пеку его часто.

*Марина Бурнашова:***Пирог «Розарий»**

Если у вас мало времени, испеките пирог по моему рецепту. На его приготовление уходит чуть более часа, а получается он всегда удачным и очень красивым.

В 1 стакан теплого молока всыпать 3 ст.ложки сахара и 1 пачку (11 г) сухих дрожжей. Начнет подниматься пена - добавить 2 яйца, 50 г размягченного маргарина, чуть соли, ванилина и 3 стакана муки (или чуть больше).

Вымесить тесто и дать постоять полчаса, чтобы подошло. Выложить на стол (не месить!), чуть-чуть посыпать мукой и раскатать прямоугольником, толщиной в 1 см. Смазать густым вареньем или посыпать рублеными орехами и скатать в рулет. Разрезать на 10 частей. Один бочок каждого рулетика защипнуть, а с другого бока расправить «лепестки розы». Полученные «розы» установить в глубокую форму, смазать желтком, посыпать сахаром и отправить в духовку. Печь на малом огне минут 30. Изумительно красиво!

ст. Динская Краснодарского края.

Мария Васячкина:

Рисовый пирог за полчаса

Для пирога вам потребуется: 2 стакана риса, 250 г майонеза, 2 яйца, 1 луковица, любые рыбные консервы в масле и немного панировочных сухарей.

Рис промыть, залить водой (1:1) и варить до полуготовности (минут 10). Остудить, смешать с майонезом и яйцами. На смазанную сковороду или форму выложить половину рисовой массы, затем слой

рыбы, репчатого лука, нарезанного кольцами (при желании лук можно обжарить на растительном масле или масле от консервов), а затем снова положить слой риса. Сверху посыпать пирог панировочными сухарями (или манкой). И поставить его на 20 минут в умеренно разогретую духовку. Готово! Можно угощаться.

г. Нижнекамск, Татарстан.

Антонина Аржанова:

Яблоки в пироге

Всем советую

«Яблоки в пироге» Антонины Аржановой советую приготовить всем, кто еще не опробовал этот рецепт. Очень вкусный и пышный получается пирог. Только точно соблюдайте рецепт, как и просит об этом автор.

Светлана СОРОКИНА, г. Дзержинск.

В газете был рецепт пирога с яблоками и кокосовой стружкой, но мой немного другой. Очень красивый на вид и вкусный очень.

Соблюдайте, пожалуйста, рецептуру точно.

Тесто: дрожжи сухие - пакетик 11 г, мука - 500 г, сахар - 80 г, 1 яйцо, 1 ч.л. соли, 200 г молока, овсяные хлопья - 50 г, кефир - 100 г, курага - 50 г, 80 г сливочного масла.

Начинка: 5-6 яблок (небольшого размера), сахарный песок.

Тесто готовьте с хорошим настроением. Дрожжи смешайте с мукой, добавьте овсяные хлопья. В теплом молоке размешайте сахар, кефир, соль, яйцо, растопленное масло. Соедините жидкие компоненты с мукой, добавьте нарезанную на ку-

сочки курагу (нужно заранее распарить), замесите тесто и поставьте в теплое место на 40-60 минут.

Раскатать тесто довольно толстым слоем, выложить на сковородку и дать ему немного постоять. Из яблок выбить середину, вдавить их в тесто и в отверстия насыпать песок. Выпечь.

Готовый пирог посыпать сахарной пудрой, украсить ягодами из варенья или замороженными, если есть, то можно посыпать брусникой.

Вид пирога очень красивый. Из этого теста у меня получился пирог диаметром 30 см и несколько плюшек. Пирог и плюшки отличные, мягкие, вкусные.

г. Дзержинск Нижегородской обл.

Настоящий талант

Хочу отметить талант Антонины Аржановой. «Яблоки в пироге» великолепны. Я еще в яблоки насыпала рубленые грецкие орехи. Очень доступный и добрый рецепт. Спасибо автору. Я пеку по ее рецептам с 2003 года, когда в № 9 был напечатан великолепный торт «Наташа».

Галина ФИНОГЕЕВА, г. Санкт-Петербург.



Зоя Черкас:

Пирог «Два капитана»

250 г сметаны, 250 г майонеза, 3 яйца, по щепотке соли и соды, 6 ст. ложек муки. Замесить тесто. Половину теста вылить в смазанную маслом форму, сверху натереть на крупной терке сырой картофель, затем выложить мелко нарезанный репчатый лук и размятые рыбные консервы, лучше «Сайра». Залить другой половиной теста. Выпечь в духовке за 40-45 минут.

Очень вкусный пирог, необыкновенный.

Приятного аппетита!

г. Минск.

Антонина Аржанова:

Q

Тесто с майонезом

Банка майонеза (200-250 г), 1 неполный стакан сахарного песка, 200 г маргарина (молочный, сливочный), 1 яйцо, 1 ст. л. сметаны, ваниль (на любителя), мука (сколько возьмет тесто). Тесто должно быть не очень крутое. Из него можно печь очень вкусные трубочки с мармеладом, печенье и пирожки.

г. Дзержинск
Нижегородской обл.

Все спрашивали рецепт

Хочу выразить благодарность Антонине Аржановой за тесто с майонезом. Из этого теста я пекла пирог с жимолостью. Получилось изумительно. На работе все спрашивали рецепт теста.

Светлана СОРОКИНА, г. Дзержинск.



Необыкновенный!

Хочу сказать спасибо Зое Черкас за пирог «Два капитана». Пирог и правда необыкновенный.

Елена ПЕРЕВАЛОВА, г. Сызрань Самарской обл.

Пирог «Два капитана» получился необыкновенным. Всем, кто пробовал, понравился безмерно. Такой легкий, нежный вкус. Пирог просто тает во рту. И так просто готовится. Я всем знакомым дала этот рецепт, и все меня благодарили.

Лариса ГАЙДУЦКАЯ, г. Омск.

Светлана Суханова:

Пицца «Тыквушка»

Для теста: 400 г муки, 20 г дрожжей, 110 г теплой воды, 4 ст. ложки растительного масла, соль.

Начинка: 1,5 кг тыквы, 200 г копченой корейки, 4 луковицы, 150 г сметаны, 200 г тертого сыра, соль, перец.

Растворить дрожжи в небольшом количестве теплой воды, смешать с просеянной мукой, оставшейся водой и растительным маслом, посолить и вымесить тесто. Оставить на полчаса, чтобы подошло.

Тыкву нарезать ломтиками толщиной примерно 0,5 см, поместить в небольшое количество воды, довести до кипения и держать 3 минуты, после откинуть на дуршлаг. Корейку порезать полосками и обжарить на сковороде. Потом в вытопленном от корейки жире обжарить лук. Сметану посолить. Тесто раскатать на смазанном масле противне. Смазать тесто сметаной и выложить на него ломтики тыквы, колечки лука, полоски сала и тертый сыр. Посыпать молотым перцем. Выпекать при $t 180^{\circ}\text{C}$ 40 минут. Пирог должен быть золотистого цвета.

г. Оренбург.

Ольга Гурьева:
Пирог «В самое сердце!»

Великий кулинар!

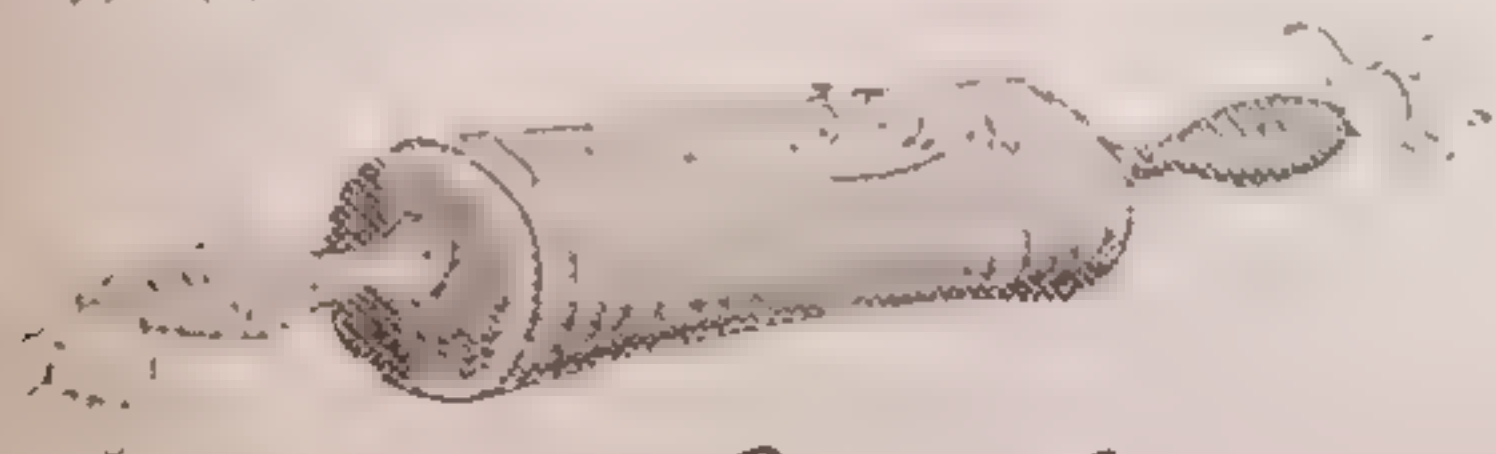
Моя благодарность Ольге Гурьевой за пирог «В самое сердце»! Обьединение! Спасибо вам, Ольга. Вы - великий кулинар.

Ирина МИНАЕВА, г. Волгодонск
Ростовской обл.

Я очень люблю готовить, и у меня есть очень простой и очень-очень вкусный рецепт. Называется этот шедевр «Кубэтэ», но по просьбе хозяйшек - называть так, чтобы хотелось его приготовить, давайте назовем его, к примеру, «В самое сердце!» или «Мой навеки!»

Тесто: 500 г муки высшего сорта, 200 г сливочного маргарина, 1 яйцо, 1/2 стакана воды, 1/2 ч.ложки соли, 1 ч.ложка уксуса 9%-ного.

Порубить маргарин с мукой (мелко), сделать лунку, влить туда яйцо,



Юлия Соколова:
Пирог «Нежный»

Смазать сковороду маслом. Натереть на терке (крупной) 2-3 картофелины, посолить. На картофель положить начинку. Сверху залить тестом.

Начинка: банка рыбных консервов в масле. А можно взять мелко порезанные окорочка, обжаренные с луком и грибами.

Тесто: смешать 100 г сметаны и 100 г майонеза, 2 яйца, 0,5 ч.ложки соды, 0,5 ч.ложки соли, 1 стакан муки. Тесто получится консистенции густой сметаны. Выпекать в духовке до золотистой корочки.

г.Уральск, Р. Казахстан.

воду + соль и уксус. Все смешать, скатать в шар и убрать в холодильник на 1 час.

Начинка: 1 куриная ножка (окорочок), 1 большая луковица, 5-6 средних картофелин.

Окорочок отделить от кости, мясо мелко порезать, так же измельчить лук и сырую картошку. Все перемешать, посолить, поперчить, влить воды 2-3 ч.ложки.

Тесто разделить на две части (низ побольше). На смазанный противень раскатать тесто, чтобы края чуть вылезали, положить начинку, разровнять, закрыть вторым слоем теста, края подвернуть вовнутрь (хорошо защипать). Короче, делаем закрытый пирог. Смазать верх желтком и проделать в середине отверстие (примерно с рюмку). И ставим в духовку.

Как только зарумянится - вынимайте.

Поверьте мне, мои хорошие, это необыкновенно, изумительно! И обязательно напишите в газету, понравилось ли. Даже и не сомневаюсь, что да!

Очень всех люблю, здоровья, счастья и удачи всем!

г.Северодвинск
Архангельской обл.

Не успевает остывать!

Хочу выразить свою благодарность Ольге Гурьевой за пирог «В самое сердце». Наша семья одобрила рецепт, и теперь этот пирог не успевает остывать. Его можно печь с любой начинкой - обжаренным фаршем, капустой с яйцами, жареными с луком грибами.

Елена ПУРЫХА, г.Кореновск
Краснодарского края.

Любовь Платыхина:
Пирог «Ореховый»
 без орехов

0,5 пачки маргарина, 1 стакан песка, 1 ч.л. соды, гашенной простоквашей или сметаной, 1 яйцо, 3-4 стакана муки, варенье на начинку.

Замесить крутое тесто. Две трети теста выложить на противень, сделать бортики и покрыть пласт вареньем. Оставшееся тесто пропустить через мясорубку. Получившимися шариками посыпать сверху на варенье. Выпечь. Шарики сверху зарумяниваются и по виду, и по вкусу напоминают орешки.

п. Якушовка Нерехтинского р-на
 Костромской обл.

Татьяна Клименко:
Пирог из киселя

Взять 250 г киселя сухого любого (если кисель в брикете - размять), 250 г маргарина растопить, вбить 3 яйца, добавить 6 ст. ложек муки, 1 ч. ложку соды (погасить в уксусе) - все смешать. Тесто готово! Теперь можно выпекать.

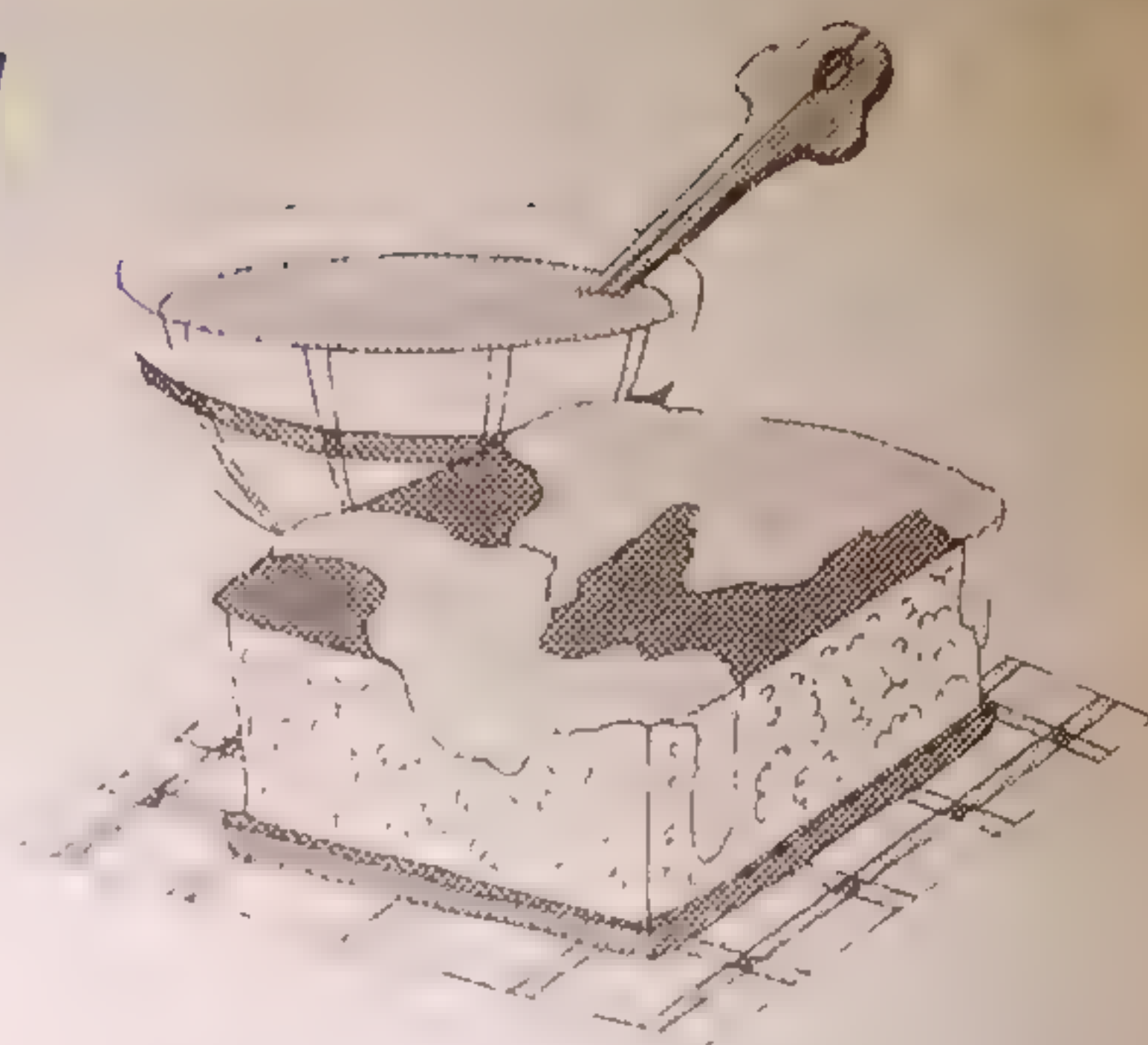
Можно тесто разделить на две части, в одну часть добавить 2 ст. ложки какао, тогда коржи будут разных цветов. Можно разрезать готовый корж на две части по горизонтали, промазать повидлом коржи, получится очень вкусно.

г. Нижняя Тура Свердловской обл.

Стал любимым

Спасибо Татьяне Клименко за «Пирог из киселя». Он стал любимым на нашем столе.

Олеся БЕЛОВА, с. В-Съездное
 Нефтегорского района Самарской обл.



Любовь Лейцнова:
«Пирог Гагарина»

Рецепт я когда-то выписала из журнала «Польша». Говорят, Гагарину когда-то понравился этот пирог, который поэтому и называли в его честь. Правда или нет, но попробуйте - не пожалеете!

2,5 стакана муки, 250 г маргарина, 1 ч. ложка соды, 4 яйца, 250 г сахара, 2 ст. ложки какао, джем (любой), 1 пачка киселя (лучше красного цвета).

Муку, маргарин (натереть на терке), соду, 4 желтка и 50 г сахара замесить. Тесто разделить на 3 части. В одну часть добавить какао. Убрать в холодильник. За это время круто взбить 4 белка, затем, на прекращая взбивать, постепенно добавить сахар (5 ст. ложек) и сухой кисель.

На смазанный жиром противень выложить слоями:

- обычное тесто, натертое на терке;
- джем;
- тесто с какао, натертое на терке;
- белки с киселем;
- обычное тесто, натертое на терке.

Противень поставить в нагретую духовку и выпечь. Пирог сильно увеличивается в объеме.

Готовый пирог посыпать сахарной пудрой и нарезать горячим. Удачи всем!

г. Кемерово.

Кексы, печенье

Талина Фишер:

Кекс «Вечерний чай»

1 стакан кефира, 1 стакан сахарного песка и 2 яйца растереть. Добавить 100 г маргарина, 1 ч.ложку соды, гашенной уксусом, 1,5 стакана муки.

Все перемешать, выпечь в форме или на противне. Можно в тесто добавить изюм или орехи

г.Ярославль.

Делюсь рецептом

Хочу поблагодарить Ирину Фишер за рецепт кекса «Вечерний чай». Пекла два вечера подряд с изюмом. Ели с холодным молоком. Угощала соседку, ей очень понравилось, взяла рецепт у меня.

Ирина ПУТЯШЕВА,
с. Адышево Оричевского района
Кировской обл.

София Хахлова:

Ватрушка «Пампушка»

Тесто: 100 г майонеза, 100 г сметаны (или жирного кефира), 100 г песка, сода на кончике ножа, 4 ст.ложки с горкой муки.

Начинка: 250 г творога, 1-2 яйца, песок, соль по вкусу.

Смазать сковороду маслом и вылить тесто. В середину положить творог. Выпечь.

Быстро! Вкусно! Очень советую приготовить.

г.Чкаловск.

Александра Туркина:

Печенье «Тает во рту»

Продукты: сливочное масло - 100 г, сметана - 0,5 стакана, мука - 1 стакан, яичные желтки - 2 штуки, сахар - 1 стакан, половинка лимона, щепотка соды.

Масло взбить с сахаром, затем добавить желтки и сметану. Натереть на терке лимонную корку и добавить в приготовленную массу. Растворить соду в лимонном соке и добавить муку. Все перемешать и быстро вымесить тесто. Скатать рулетики длиной 5-6 см и диаметром 1 см, положить их на лист бумаги и выпекать 15-20 минут при температуре 150-200°C до светло-желтого цвета.

п.Чистоозерное Новосибирской обл.

Надежда Торянова:

Печенье «Норвежские узлы»

Варим 1 яйцо вкрутую, желток растираем с двумя сырыми желтками, добавляем 1/3 стакана сахара и взбиваем 10-15 минут. Теперь кладем 0,5 стакана муки, 125 г размягченного масла, растираем и добавляем еще 0,5 стакана муки. Замешиваем крутое тесто, раскатываем. Режем на ленты и завязываем узлом. Белки от 2 яиц хорошо взбиваем, каждый узел обмакиваем в пену и обваливаем в сахарной пудре.

Укладываем на противень, смазанный маслом, и выпекаем в горячей духовке.

с.Федосеевка Белгородской обл.

Люди́ла Ку́харская: Рулет «Любимый»

Для теста: 3 ст. ложки муки с горкой, 1 яйцо, 1 ч. ложка соды (гасить уксусом), 0,5 банки сгущенки.

Для начинки: 0,5 банки сгущенки, 100 г сливочного масла, 2 банана.

Взбить миксером компоненты теста, соблюдая последовательность: яйцо (до пышной массы), гашеную соду, сгущенку, муку. Смазать противень маслом, посыпать сухарями и вылить на него тесто. Выпекать

при температуре 160-200°C. Когда корж пропечется (но не зарумянится), достать его и положить на влажное полотенце. Смазать корж приготовленным из сгущенки и сливочного масла кремом, положить с краю целые бананы и свернуть рулет. Сверху рулет смазать оставшимся кремом и посыпать молотыми грецкими орехами, или кокосовой стружкой, или тертым шоколадом.

г. Лида Гродненской области, Беларусь.

Наталья Дюльдина: Печенье «Сушки»

Я нигде не встречала рецепт, похожий на мой. А рецепт очень оригинальный, простой. И никто ни разу даже не догадался, из чего сделано мое печенье «Сушки».

Приготовление.

Пропустите через мясорубку 1 стакан сахара и 3 плавленых сырка (типа «Дружба»), чередуя небольшие порции, чтобы сыр не прилипал к мясорубке.

Добавить 2 яйца, соду (на кончике ножа) и муку - столько, чтобы получилось нежное тесто. Его раскатать

пластом толщиной примерно 0,5 см. Затем берем 2 бокала разного диаметра и вырезаем печенье в форме сушек - колечки. Жарим во фритюре с обеих сторон до золотистого цвета. Они раздуваются и получаются такие же, как сушки, но необычные и очень вкусные.

с. Сергиевск Самарской области.



Наталья Козлова: Печенье «Ракушки»

200 г сметаны, желтки 4 сырых яиц, 200 г размягченного сливочного маргарина, ванилин, 2 стакана муки соединить и вымесить до однородной массы. Разделить тесто на шарики. Их получится примерно 30-40 штук.

Приготовить начинку. Для этого 4 охлажденных белка взбить до крепкой пены и в несколько приемов всыпать 2 стакана сахара. Отдельно смешать по 150 г изюма и очищенного поджаренного арахиса.

Каждый шарик из теста раскатать размером с чайное блюдце и на середину положить немного орехов и изюма, а также чайную ложку взбитых белков. Лепешку сложить пополам, а затем еще пополам (в готовом виде четверть окружности). Уложить на смазанный маслом противень и выпекать в духовке до розового цвета. При выпекании в духовке «ракушки» «раскроются».

г. Киров.

КЕКСЫ, ПЕЧЕНЬЕ

Людмила Пустовалова:

Булочки «Розовый букет»

Для теста: маргарин - 250 г, яйца - 5 шт., мука - 4 стакана, дрожжи свежие - 100 г, молоко - 0,5 стакана, сахар - 5 ст. ложек, 0,5 ч. ложки соды.

Для начинки: 150 г маргарина, 1 стакан сахара, мак или корица.

Замесить тесто мягче, чем на пельмени. Разделить на 4-5 частей. Тонко раскатать, смазать маргарином, посыпать сахаром и маком или корицей, свернуть в рулет. Рулет разрезать на кусочки по 5 см. Одну сторону защипать и посадить на противень, смазанный маслом, в виде розочек на расстоянии друг от друга. Дать расстояться 3 часа. Накрыть полотенцем, чтобы не подсохли. Выпекать в горячей духовке 20 минут.

Булочки получаются, во-первых, изумительно вкусные, во-вторых, выходит их много и, в-третьих, выпекаются перед приходом гостей.

г.Волгодонск
Ростовской обл.

Ели наперегонки

Хочу выразить благодарность Людмиле Пустоваловой за булочки «Розовый букет». Мы с сыном их ели наперегонки. Но последняя булочка долго сохла в сухарнице: сын ее оставлял мне, а я ему.

Нина КОНОВАЛОВА, с. Пелагиада
Шпаковского района Ставропольского края.

Талина Фишер:

Ватрушка на скорую руку

Для этого потребуется: 6 ст.л. муки, 4 ст.л. сахарного песка, 2 ст.л. сметаны, 1 яйцо, 1/3 ч.л. соды, погашенной уксусом, 70-80 г сливочного маргарина, немного соли.

Все ингредиенты смешать, взбить миксером, полученное тесто вылить на разогретую и смазанную маслом сковороду.

Сверху выложить творожную начинку (для нее подойдут и творожные сырки с изюмом). Двадцати минут пребывания в духовке для такой ватрушки вполне достаточно. Приятного аппетита.

г.Ярославль.



Л.Д.Бобровская: Коврижка «Медовая тайна»

1/2 стакана крепкого чая, 1/2 стакана любого забродившего варенья (без косточек), 1/2 стакана сахарного песка, 1 яйцо, 2 стакана муки, 1 ст.ложка корицы, 1/3 ч.ложки соды.

Соду размешать в варенье, добавить сахар, чай, яйцо, корицу. Все перемешать, понемногу подсыпая муку. Тесто получится, как жидкая сметана. Выпекать коврижку в духовке, положив на противень лист пергамента, промазанный любым жиром.

Когда коврижка испечется, от нее будет исходить медовый запах, хотя, как вы заметили, меда нет.

г.Талнах Красноярского края.

Наталья Логинова:
**Глазированные пряники
«Маленькая радость»**

Тесто: 1 л кислого молока (простокваши, кефира), 800 г сахарного песка, 8 ст. ложек растительного масла, 4 ст. л. соды (погасить 4 ст. л. уксуса), мука - примерно 2 кг.

Глазурь: 2 стакана сахарного песка, 0,5 л воды, 2 белка.

Замесить тесто из всех ингредиентов, скалкой раскатать лепешку толщиной 1 см. Вырезать стаканом кружки. Выпекать в духовке при температуре 200°C 10 минут.

Приготовить глазурь: смешать 1 стакан сахара и воду, поставить на огонь и довести до кипения. Белки и оставшийся сахар (1 стакан) взбить в густую стойкую пену. После белковый крем влить тонкой струйкой в горячий сироп.

Все пряничные заготовки выложить в таз, сверху вылить глазурь и все перемешать.

В рецепте представлено основное пряничное тесто, из которого, если добавить какао (по вкусу), можно получить шоколадные пря-

ники; если добавить мятную эссенцию, то можно получить мятные пряники.

И еще: чем дольше эти пряники хранятся, тем они вкуснее (а их получается эмалированный таз с верхом), но, уверяю, что долго на вашем столе они не залежатся.

г. Выборг
Ленинградской обл.



На ура!

Хочу поблагодарить Наталью Логинову за глазированные пряники «Маленькая радость». Я испекла их и несколько штук принесла на работу. Угостила всех работниц, им понравилось, попросили рецепт. Остальное дети съели на ура!

Ирина ПУТЯШЕВА, с. Адышево
Оричевского района Кировской обл.

Луиза Иманова:
Кексикки с изюмом

Эти кексы пекутся как в маленьких формочках, так и в любых других.

Тесто: 3 стакана муки, 3 яйца, 1 стакан сахара, 1 стакан кефира (чем кислее, тем лучше), 200 г маргарина, 1 ч. ложка гашеной соды, 1/3 ч. ложки соли, 1 стакан изюма без косточек.

Белок отделить от желтков и взбить. Сахар растереть с желтками и кефиром. Соду, соль, маргарин растереть с мукой. Все перемешать до получения однородной массы,

ввести взбитый до пены белок и потом добавить вымытый очищенный изюм.

Тесто получается чуть гуще, чем на оладьи. Ложкой класть в смазанные маслом формочки и печь в горячей духовке до готовности. Вынуть горячие кексы из формочек, поддев острым ножом. Когда чуть остынут, обсыпать сахарной пудрой (по желанию).

Можно такие кексы выпекать и без изюма.

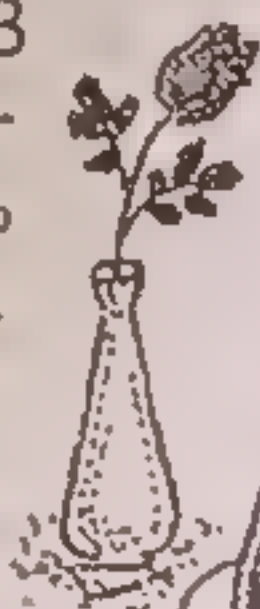
г. Тобольск Тюменской обл.

КЕКСЫ, ПЕЧЕНЬЕ

Софья Малюкова: **Мраморный кекс**

Состав: 200 г маргарина, 150 г сахара, 4 яйца, 1 стакан муки, 2 ст. ложки какао, 1/2 ч. ложки соды. Замесить тесто без какао.

Разделить на две части. В одну часть теста положить какао. На смазанную форму по очереди наливать тесто. Выпечь.



г. Оренбург.

Татьяна Тульская: **Кекс «Облако»**

250 мл кефира, 2 яйца, 1 стакан сахара, 1 ч. ложка соды, 2 стакана муки.

Все взбить миксером. Можно добавить изюм, орехи, цукаты, курагу, то есть то, что вы любите. Выпекать в форме в разогретой духовке до готовности. Готовность проверяется деревянной палочкой. Верх готового кекса посыпать сахарной пудрой.

Санкт-Петербург.

Лариса Килячкова: **Пирожные «Гата»**

Мне очень нравится это пирожное, оно очень вкусное и нежное, просто пальчики оближешь.

Пирожное готовится в 2 этапа: 1-й - тесто, 2-й - начинка

Тесто: 6 стаканов муки, 400 г маргарина, 1/2 стакана сахара.

Все ингредиенты порубить ножом до однородной массы, собрать тесто в одну кучу, в середине сделать ямку, туда положить 2 ч. ложки соды и влить 200 г кефира. Все хорошо размешать: тесто должно отлипать от рук. Из теста скатать валик и разделить его на 3 равные части. Положить валики в холодильник.

Приступаем к начинке. 2 стакана муки, 2 стакана сахара, 200 г сливочного масла растереть так, чтобы тесто было консистенции творога. Берем большое блюдо или таз, на дно выкладываем начинку ровным слоем и делим ее на 9 частей. Теперь достаем из холодильника 1-й валик, раскатываем его в пласт толщиной в 2,5 см. На пласт положить одну часть начинки, свернуть конвер-

том и снова раскатать пласт толщиной 2,5 см. Потом положить еще одну часть начинки, снова свернуть конвертом, раскатать в третий раз в толщину 2,5 см и положить третью часть начинки, опять свернуть конвертом и вновь раскатать в пласт 2,5 см толщиной.

То же самое сделать и с остальными двумя валиками. Затем всю поверхность пласта смазать взбитым яйцом и провести по поверхности вилкой, разрезать пирожные на ромбики и выпекать в духовке при температуре 200°C до подрумянивания. Ну очень вкусно!

г. Самара.

Неописуемый восторг!

Пирожные «Гата» по рецепту Ларисы Килячковой - просто неописуемый восторг - такая вкуснятина!

Г. ГОРЮНОВА, п. Саракташ Оренбургская обл.

Антонина Краснова:

Печенье «Конвертики»

Тесто: 250 г любого маргарина, 3 стакана муки, 120 г воды.

В муку на рубить (или натереть на терке) замороженный маргарин. Размешать до крошки и добавить воду. Замесить крутое тесто. Тесто раскатать в тонкий пласт, нарезать квадратики 5x5 см. На середину каждого квадратика положить начинку и защипнуть все углы сверху, конвертиком. Сложить их на смазанный жиром (маслом растительным) лист и выпекать в духовке минут 20, до образования золотистой корочки. Печенье получается легким и рассыпчатым.

Начинка: изюм с небольшим количеством сахара или повидло, можно варенье. Если варенье жидкое, то добавьте немного крахмала и прокипятите.

г.Новосибирск.



Вкусно и недорого

Я хочу сказать огромное спасибо Антонине Красновой за печенье «Конвертики». Оно очень вкусное и недорогое. Мне 15 лет, и я очень люблю готовить сладости.

Даша ЧВЫКОВА, ст. Веженка Белевского района Тульской обл.



Ирина Лашкова:

Плюшки «Розочки»

Тесто: 3 яйца взбить с 1 ст.ложкой сахарного песка. Растопить 150 г маргарина, можно взять растительное масло, добавить дрожжи - 50 г, 1 стакан молока, можно воды, 1 ч.ложку соли и муки столько, чтобы получилось эластичное тесто, не прилипающее к рукам, как на пироги.

Крем: 100-150 г размягченного сливочного масла взбить с 1 стаканом сахарного песка или сахарной пудры. Тесто разделить на 2 части. Раскатать первую часть теста в лепешку толщиной в палец, смазать половиной крема, свернуть рулетом и разрезать поперек на 12-14 частей.

Защипать одну сторону и положить на противень, смазанный подсолнечным маслом, на 40-50 минут, затем выпекать.

Также поступить со второй частью теста.

г.Муром Владимирской обл.

Любовь Летунова:

Печенье «Минутка»

2 плавленых сырка, 1 пачка маргарина (250 г), 1 стакан муки.

Сырки и охлажденный маргарин натереть на крупной терке. Хорошо перемешать. Добавить муку и замесить тесто. Раскатать. Вырезать фигурки или ромбики, посыпать сверху сахаром - и в духовку (уже разогретую).

Печенье просто тает во рту. Все рецепты проверены неоднократно, пекуте на здоровье!

г.Кемерово.

Зоя Маринина:

Творожные батончики

Творог - 250 г, 3 яйца, 1 ст. ложка сахара, 1/4 ч.л. соли, 1/4 ч.л. соды, погашенной уксусом, 3-4 ст.л. муки, растительное масло для обжаривания.

Творог растолочь, чтобы не было комочков, яйца с сахаром взбить в густую пену, соединить с творогом, хорошо перемешать, влить погашенную соду, всыпать муку и тщательно перемешать.

Полученное тесто выложить на стол, посыпанный мукой, раскатать жгут (тонкую колбаску) толщиной в палец, порезать его на одинаковые палочки длиной около 5 см. Небольшими порциями палочки жарить, как пончики, в невысокой кастрюле с прокаленным маслом до подрумянивания с обеих сторон. При этом они увеличатся в объеме и приобретут форму батончиков. Подать горячими.

Санкт-Петербург.

Валерия Петрова:

Печенье с пивом

400 г размягченного маргарина растереть с 3 стаканами муки. Добавить 1 стакан пива и еще 1 стакан муки. Замесить тесто, разделить его на 3 части, поставить на 2-3 часа в морозильник.

Раскатать тесто в пласт толщиной 0,5 см. Вырезать печенье формочками, а можно пласт просто разрезать ножом на ромбики. Взбить 1 яйцо, помазать сверху каждую печенинку, посыпать сахарным песком (а можно солью, тмином, укропом). Выпекать в горячей духовке 15-20 минут до золотистого цвета.

Получится 2 глубокие тарелки с верхом. Печенье очень аппетитное.

Санкт-Петербург.

Людия Тизатулина:

Печенье «Каштаны»

250 г маргарина (растопить), 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки сахара, 0,5 ч. ложки гашеной соды. Все хорошо взбить и всыпать столько муки, чтобы тесто было мягкое.

Скатать из теста шарики величиной с грецкий орех. Положить их на смазанный маслом противень и выпечь.

Пока печется, готовьте глазурь.

100 г сливочного масла (растопить), 5 ст. ложек молока, 3 ст. ложки какао, 1 стакан сахара. Варить на маленьком огне 4 минуты, помешивая.

Остывшие шарики обмакните в глазурь и обваляйте в кокосовой стружке.

Разложите шарики на доску или противень и вынесите на холод для просушки.

Приятного чаепития!

г.Карталы Челябинской обл.

Людмила Рычкова:

Печенье «Шакир-чурек»

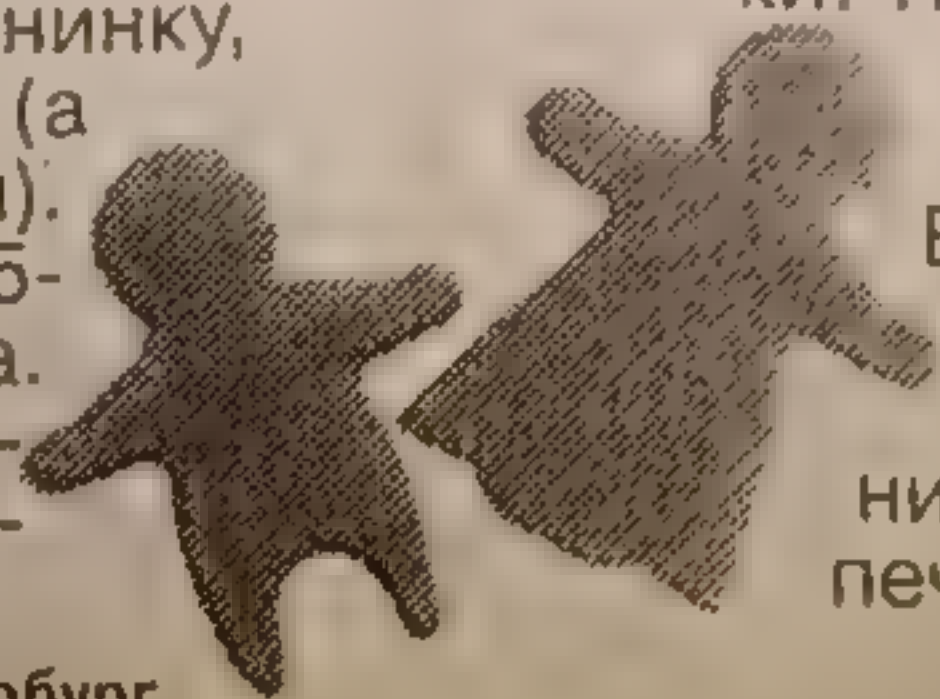
Это печенье нравится всем.

1 стакан сахара, 2-3 яйца, 200 г маргарина, 1,3 стакана муки, 0,5 чайной ложки соды, погашенной уксусом, 1 стакан картофельного крахмала.

Все перемешать и сделать шарики. Немного их прижать и положить на холодный лист. Печь 20 минут. Все готово!

Те, кто будет это готовить для угощения, могут украсить выпечку по своему вкусу.

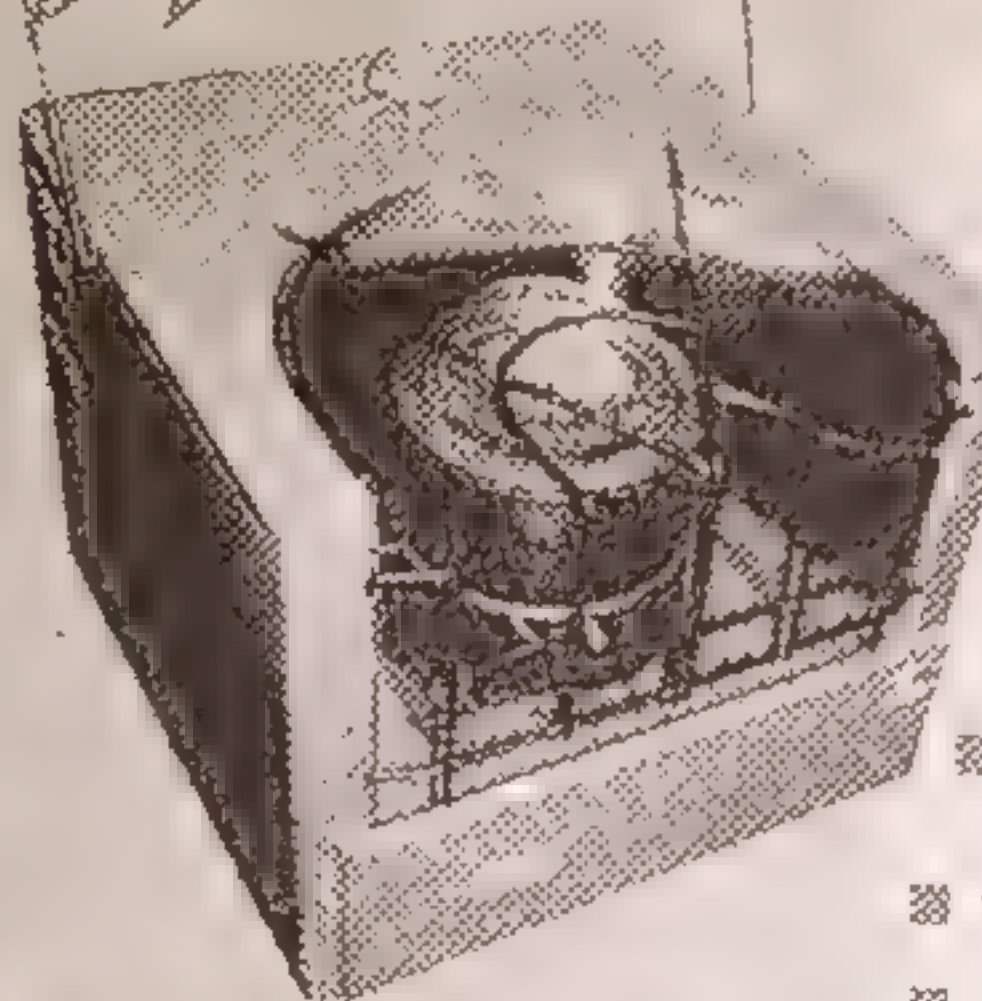
г.Серов Свердловской обл.



Сертифицировано. На правах рекламы.

www.ksin.ru

**Используется
МЧС России**



**Гарантия
3 года**

**Цена с оплатой
при получении на почте
- 1790 руб.**

При заказе от 2 шт.
цена 1740 руб. за шт.

Чудо-печь

**Усовершенствованная модель!
Обладает повышенной мощностью (2,5 кВт)!**

- ❖ Проста в эксплуатации, легкая, компактная, экономичная - без вредных для здоровья выбросов. Обогреет квартиру, гараж, торговые павильоны, ангары, склады, бытовки, хозблоки, птичники, скотные дворы и любые другие, требующие обогрева, помещения. Спасая урожай от холода, незаменима для садовых, дачных домиков и теплиц!
- ❖ Производится в России по японской технологии. Совершенно безопасна в эксплуатации.
- ❖ Конструкция печи позволяет равномерно распределить тепло в помещении. Обеспечивает комфортную температуру в помещении объемом 50 куб. метров при отрицательной температуре за пределами отапливаемого помещения!
- ❖ В работе имеет сходство с газовой плитой: испускает пламя голубого цвета, использует топливо, доступнее, выгоднее и безопаснее газа!
- ❖ Топливо: дизельное, керосин, расход - около 2 л в сутки! Заправка через 16 часов.
- ❖ Масса 6 кг, габариты 37x42x32 см.
- ❖ Это по-настоящему "народная чудо-печь", которая поможет пережить перебои с тепло-, газо- и энергоснабжением!
- ❖ Обогреет, накормит, выручит в любой ситуации, при отключении тепла и электроэнергии!
- ❖ Уникальная переносная чудо-печь за 8 лет кропотливой разработки стала абсолютным лидером на мировом рынке.

Сделать заказ Вы можете по тел.

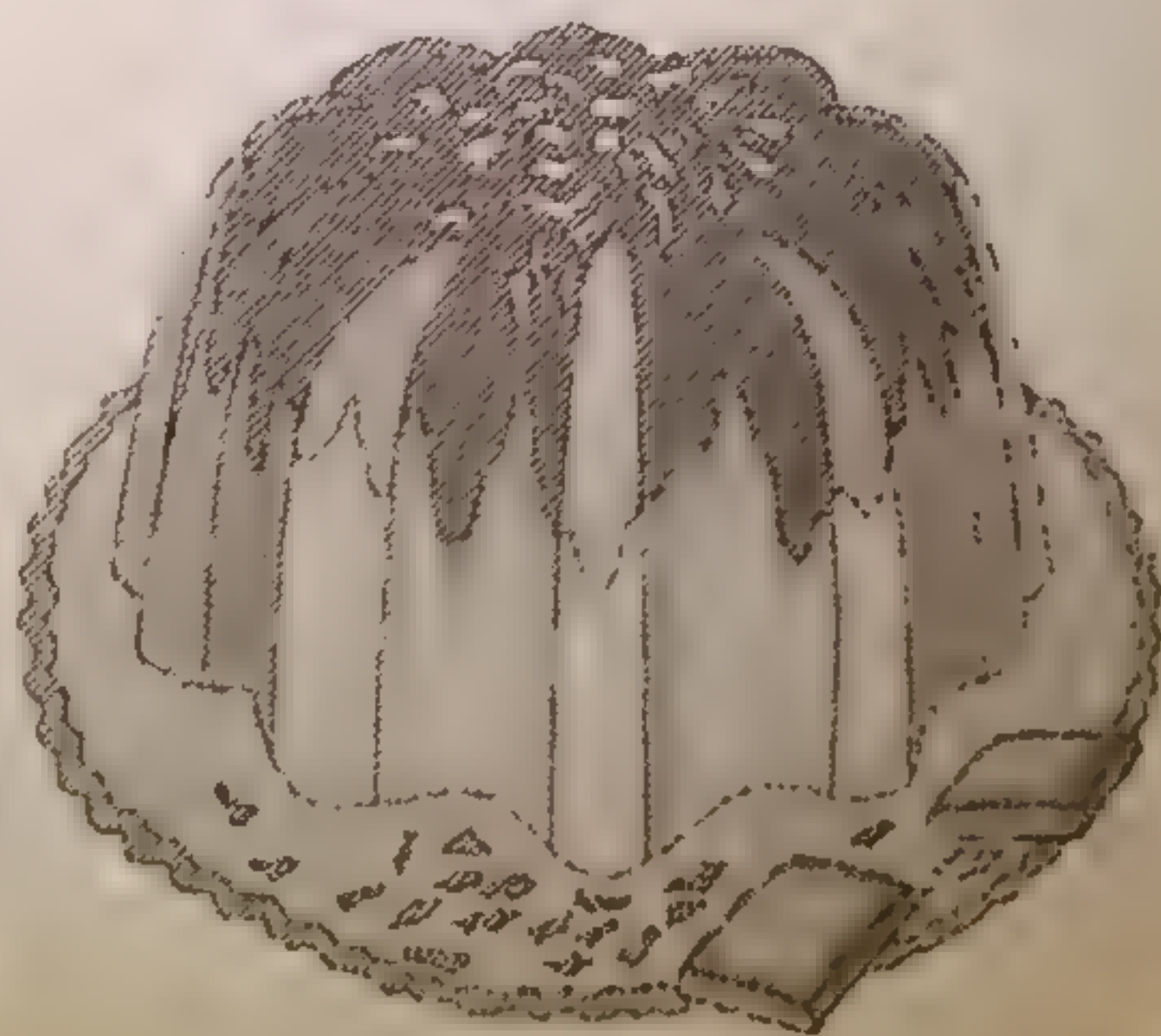
8(8332) 40-98-05, 30-01-71, 57-31-24.

Или написав заявку по адресу. 610014, г. Киров, а/я 665, отдел 26/1

Светлана Митяй:

Кекс шоколадный "Пусть всегда будет солнце"

Взять 200 г маргарина, 0,5 стакана молока, 1,5 стакана сахара, 4 ст. ложки какао. Все поставить на огонь, снять, когда растает маргарин. Немного остудить, добавить 2 стакана муки, 4 яйца и 0,5 ч. ложки соды, гашенной в уксусе. Печь в духовке примерно 30 минут в форме, которую предварительно смазать жиром или маслом. По желанию в тесто можно добавить изюм или орехи. Очень вкусно!



х.Адагум
Краснодарского края.

Торты

Наталья Тулинова:

Торт «Всегда удачный»

Попробуйте, этот торт действительно у всех и всегда получается удачный, а наша семья считает его своим фирменным.

2 яйца, 1 стакан сахара, 200 г сметаны, половина банки сгущенного молока, 1 ч.ложка соды (загасить 1 ст.ложкой столового уксуса), 1,5 стакана муки.

Перемешать, тесто разделить на 2-3 части и выпекать коржи.

Крем: 200 г масла взбить с оставшейся сгущенкой.

Вкусно. Очень рекомендую.

г.Белгород.

Светлана Милаевская:

Торт «Прага»

2 яйца растереть с 1 стаканом сахара, добавить 2 ст.ложки какао, 1 стакан сметаны, 1/2 банки сгущенного молока, соль, 1 ч.ложка соды, гашенной уксусом, и 1,5 стакана муки. Готовое тесто вылить в смазанную маслом форму и испечь.

Готовый торт разрезать на 2-3 коржа и смазать кремом.

Крем: 2 яйца, 3 ст.ложки муки, 1 стакан молока - варить до загустения на небольшом огне. Остудить, добавить взбитые 200 г сливочного масла и 1 стакан сахара. Можно добавить ванилин. Все еще раз хорошо взбить.

Торт получается очень вкусным. Сверху можно украсить кремом, фруктами, орехами, кто как любит.

с.Надежда
Ставропольского края.



Дарья Шарагович, 9 лет:

Торт «Аленушка»

1 стакан сметаны, 0,5 банки сгущенного молока, 3 яйца, 1,5 стакана муки, 1 стакан сахара, 1 ч.ложка соды, погашенной в уксусе.

Все перемешать, выложить в форму, смазанную жиром, выпекать в духовке, смазать кремом.

Крем: 200 г сливочного масла, 0,5 банки сгущенного молока. Все взбить.

Вкусно и просто!

г.Ирбит
Свердловской обл.

Просто, но изумительно!

Выношу глубокую благодарность Дарье Шарагович за торт «Аленушка». Очень простые продукты, а вкус изумительный.

Галина ФИНОГЕЕВА, Санкт-Петербург.

Талина Луле:

Торт «Дворянское гнездо»

2 ст.ложки меда растопите на водяной бане, чуть-чуть остудите, добавьте чайную ложку соды, гашенной уксусом, 1 стакан сахара, 2 взбитых яйца, 3-4 стакана муки, все хорошо перемешайте.

У вас получится рассыпчатое тесто, из которого нужно скатать маленькие шарики. В каждый шарик вложить орешек (фундук, кусочек грецкого, миндаль), иногда я кладу изюм. Выпекайте шарики в умеренно нагретой духовке на смазанном маслом противне примерно 5-10 минут. Готовые шарики остудите.

Приготовьте крем и глазурь.

Для крема взбейте 500 г сметаны со стаканом сахара.

Для глазури растопите на водяной бане 100 г шоколада вместе с 3 ст.ложками воды.

Выложите на блюдо первый слой шариков без крема, а затем каждый шарик нужно обмакнуть в крем и выкладывать горкой. Сверху все залить оставшимся кремом и ложкой нанести крапинки из глазури.

На ночь уберите торт в холодильник, а утром достаньте и оставьте до прихода гостей.

д. Малое Окское Павловского р-на
Нижегородской обл.

Нина Старцева:

Торт «Карельский сувенир»

Выпечки у вас было много, но таких, как у меня, рецептов не было. Этот торт без муки, масла, сгущенки. Делала я его, когда у мужа болел желудок, а хотелось испечь что-то на день рождения. Очень вкусно, попробуйте.

Основа: 5 яиц, 200 г сахара, 8 ст.ложек крахмала, 3 ст.ложки какао, 1 ч.ложка пекарского порошка (5 г соды, 3 г лимонной кислоты, 12 г муки).

Крем: 1 стакан сметаны (сливок), 3/4 стакана крепкого заваренного кофе, 2 ст.ложки сахара, 2 ч.ложки желатина.

Приготовить тесто. Белки отделить, взбить с 2-3 ст.ложками сахара до устойчивой пены. Желтки растереть с оставшимся сахаром, добавить какао. Крахмал смешать с пекарским порошком, добавить к желткам попеременно с белками.

Тесто выложить в смазанную маслом и посыпанную манкой форму. Выпечь и аккуратно разрезать на 2-3 коржа. Тесто очень пышное.

Для крема: замочить желатин в

уже остуженном очень крепком кофе, а когда набухнет, поставить на водяную баню, до растворения.

Сметану взбить с 2-3 ст.ложками сахара и аккуратно, продолжая взбивать, добавить растворенный желатин с кофе. Смазываем кремом коржи и ставим в холод. Сверху торт можно украсить кокосовой стружкой или натертой на терке шоколадкой.

п. Запрудное Кстовского р-на
Нижегородской обл.

! Рецепт не подвел

Хочу сказать спасибо Нине Старцевой за торт «Карельский сувенир». Он очень дешевый по своему составу и очень легкий в приготовлении. Такое сочетание компонентов я встречаю в первый раз, поэтому приготовление начала с небольшой опаской. Но рецепт не подвел - торт получился вкусный.

Светлана НИКОЛАЕВА, г. Владимир.

Надежда Лесникова:

Торт «Эхо»

2 пачки маргарина по 200-250 г,
1 стакан пива, 4 стакана муки.

Замесить тесто и поставить в холодильник на 30 минут. Тесто разделить на 5-6 равных частей и выпечь коржи.

Затем приготовить крем. **Сливочное масло размягченное** (300 г) взбить с 1 банкой сгущенного молока. Сгущенку можно поварить 2-3 часа. Сверху торт украсить **тертым шоколадом и орехами**.

г.Суздаль Владимирской области.

Марина Бурнашова:

Торт-десерт «Любовь Тарзана»

Приготовить тесто из 6 яиц, 1 стакана сахара, 1,5 стакана муки и дать ему «созреть» в течение суток. Испечь бисквит, порезать кубиками 1,5х1,5 см.

2 киви, 2 банана и 2 апельсина порезать кубиками, но помельче. В 1 стакане воды на 40 минут замочить 45 г желатина, можно и больше. Нагреть и процедить.

1 кг сметаны взбить с 2 стаканами сахара и ванилином по вкусу. Влить остуженный желатин и хорошо размешать.

Теперь главное! Берем большую форму и укладываем слоями бисквитные кубики и фрукты, обильно заливая кремом. Дать застыть в холодильнике. Форму с тортом опустить на несколько секунд в горячую воду и перевернуть на широкое блюдо. Готовый торт посыпать бисквитной крошкой.

Могу поспорить, такого вы не пробовали, а попробовав, влюбитесь в этот десерт и не сможете отказать себе в удовольствии отведать его снова и снова!

ст.Динская
Краснодарского края.



Наталья Листопадова:

Торт «Кардинал»

2 яйца растереть с 1,5 стакана сахара, добавить 1,5 стакана сметаны, 1 ч. ложку соды, погашенной уксусом, 2 стакана муки.

Замесить тесто. Тесто разделить на 3 части. В 1 часть добавить 2 ч. ложки какао, во 2-ю часть - изюм, в 3-ю часть - орехи измельченные (арахис, фундук). Выпечь 3 коржа. Сделать крем, взбив 300 г сливочного масла с 1 банкой сгущенного молока. Кремом смазать коржи. Украсить торт, как подскажет вам фантазия.

г.Злынка Брянской обл.

Получился с первого раза

Мне очень понравился торт «Кардинал» Натальи Листопадовой, потому что с первого раза получился очень удачным.

Ирина АКЕЕВА, п. Ал. Невский Рязанской обл.

Талина Кузьминская:
Торт «Праздничные грезы»

Для теста: 2 стакана муки, 150 г сахара, 100 г толченых орехов, 2 яйца, 0,5 ч.ложки соды, гашенной лимонным соком, 3 ст.ложки жидкого меда, сок 1 лимона, жир (для смазки противня).

Для крема: 500 г чернослива, 1 стакан грецких орехов, 200 г сливочного масла (можно заменить 1 стаканом сметаны), 50 г сахара.

Яйца растереть с сахаром. Соду перемешать с соком лимона, добавить мед и замесить тесто как на оладьи. Форму обильно смазать жи-

ром, тесто разделить на 4 части, мокрой рукой выложить в форму и выпекать в духовке 20 минут.

Для приготовления крема чернослив залить горячей водой и вымачивать не менее 5 часов. Затем пропустить через мясорубку. Масло или сметану взбить с сахаром, растолочь грецкие орехи. Чернослив перемешать с орехами и добавить во взбитую массу. Хорошо перемешать и смазать коржи.

Обалденно вкусный торт получается.

Санкт-Петербург.

Ольга Глибина:
Торт-суфле «Фруктовый сад»

Этот торт хорош тем, что его не надо выпекать. И готовится он за 15 минут.

Надо: 500 г сметаны, 3/4 стакана сахара, 10 г желатина, 1/2 ст.ложки лимонного сока, 2 любых фрукта (персик, груша, банан, киви) или любые ягоды, 2-3 штучки сухих печений.

Приготовление. Предварительно замочить желатин и растворить его на водяной бане. Сметану взбить миксером с сахаром (сахар можно взять по вкусу). Продолжая взбивать, постепенно влить желатин и лимонный сок. Затем туда же добавить порезанные фрукты и выложить в разъемную форму или в миску, смазанную маслом. Сверху потереть на терке печенье и поставить в холодильник до застывания. Когда застынет - опрокинуть торт на блюдо и

украсить, чем душе угодно (фрукты, шоколад, орехи, кокосовая стружка).

А можно эту сметанную массу с фруктами выложить на пропитанный сиропом бисквитный корж. Торт получается нежнейшим - во рту тает. Приятного аппетита.

Санкт-Петербург.

Для сохранения фигуры

Мои домашние торты с масляно-сгущенным кремом не едят - боятся испортить фигуру. И я делаю им вкусные, полезные и легкие торты типа суфле, как, например, «Фруктовый сад» Ольги Глибиной.

О.ХЛЮПИНА, г. Киров.

Любовь Лавренова: Горчичный торт

Яйцо взбить с 1 стаканом сахара до пены, добавить 1 стакан кефира, размешать, положить 3 ст. ложки сливочного масла, чуть-чуть посолить, добавить муку, чтобы тесто получилось как густая сметана.

Отдельно смешать в кружке по 1 ч.ложке соды и сухой горчицы, погасить крутым кипятком, сразу перемешать. Быстро влить в тесто, перемешать и поставить в духовку в смазанной форме. Готовый корж

смазать любым кремом, какой больше нравится, а можно и вареной сгущенкой.

г.Ярцево Смоленской обл.

Часто пеку!

«Горчичный торт» Л.Лавреновой пеку очень часто: быстро и вкусно!

Н.БУЛАНОВА, г. Ковров Владимирской обл.

Елена Ермакова: Медовый торт «Валерия»

Мягкий, легкий

Выношу глубокую благодарность за торт «Валерия» Елене Ермаковой. Традиционный медовый. Но привлекло исполнение: не надо печь 7-8 коржей, раскатывать их всегда проблема. Здесь все очень просто - один корж, мягкий, легкий.

Галина ФИНОГЕЕВА, Санкт-Петербург.

Приготовление его может показаться знакомым, но многое зависит от оформления.

Продукты: 3 яйца, 3 ст.ложки меда, 3 ст.ложки сливочного масла, 1,5 стакана сахара, 2 ч.ложки соды, 3 стакана муки.

Для крема: 250-300 г сметаны, 1/2 стакана сахара или чуть больше.

Яйца, мед, масло, сахар и соду смешать, поставить на водяную баню. Варить до растворения сахара. Остудить и всыпать муку. Все тщательно перемешать. Выложить тесто на промасленный противень и разровнять мокрыми руками. Выпекать 7-8 минут в горячей духовке. Корж разрезать на 4 части. Сложить их, прослоив кремом (для крема

взбить густую сметану с сахаром).

Оформление зависит от вашей фантазии или от праздника, к которому приготовлен торт. На годовщину свадьбы я выкладывала изюмом сердечко, обсыпала его тертым шоколадом, а вокруг - сахарной пудрой.

Если это детский праздник, можно вырезать из бумаги мишку и положить его на торт, вокруг посыпать тертым шоколадом, убрать бумагу.

Если это Новый год - из сахарной пудры «нарисовать» снежинку.

Очень интересно смотрится узор из маленьких башенок - безе (для них взбить белки с сахаром, выдавить кондитерским шприцем на противень, выпечь). Можно выложить узор из цветных драже, мармелада, орешков и т.д.

Вообще, хочется согласиться с одной из читательниц в том, что на кухне надо проявлять больше творчества и фантазии. Тогда успех и восторг гостей гарантированы! А еще - готовьте с удовольствием, с душой. Ведь только в этом случае приготовленное вами придется по вкусу вашим родным и близким, а вы сами получите удовольствие и от процесса, и от радостных улыбок и благодарности вкушающих ваши блюда!

Удачи всем!

г.Венев Тульской обл.

Анжелика Михеева: Торт «Именинный»

Я всегда пеку его на праздники. Очень вкусно!

Продукты: 2 яйца, сахарный песок - 200 г, сгущенное молоко - 1/2 банки, сметана - 250 г, пшеничная мука - 240 г, соль - щепотка, пищевая сода - 12 г, уксус - 5 г, какао-порошок.

Крем: сливочное масло - 200 г, сгущенное молоко - 1/2 банки.

Яйца растирают с сахарным песком добела, добавляют сгущенное молоко, сметану, соль, соду, погашенную уксусом, муку. Замешивают тесто, по консистенции напоминающее густую сметану. Делят на 3 части. Одну часть



выпекают на хорошо смазанной маслом сковородке (15-20 мин.) при температуре 200°C. В остальное тесто добавляют какао-порошок, вымешивают, выпекают еще 2 коржа и охлаждают их. Промазывают кремом коржи и бока торта и посыпают верх измельченными орехами.

Я обычно покупаю в магазине банку консервированных ананасов. Этим соком сбрызгиваю коржи. А кусочки ананасов мелко нарезаю или пропускаю через мясорубку, смешиваю с кремом и укладываю между коржами.

Попробуйте, не пожалеете. Приятного чаепития!

с.Багаевка Саратовской обл.

Ольга Сивова: Творожный торт «Пасхальное чудо»

Этот торт я делаю вместо творожной пасхи.

100 г сливочного масла растереть с 1 стаканом сахарной пудры и взбить с 3 желтками до образования пушистой пены. Добавляя в масло по ложке 500 г творога, пропущенного 2 раза через мясорубку, или творожную массу, взбивать дальше. 4 ч.ложки желатина растворить в 1 стакане негорячего молока. Когда остынет, все перемешать и добавить изюм (по вкусу).

Массу переложить в разъемную форму для тортов. Поставить в холодильник, чтобы застыла. В это время приготовить желе, которое продается в магазинах, по рецепту на упаковке. Или смешать 0,5 стакана компота с 4 ст.ложками желатина, прогреть, чтобы желатин ра-

створился. Остудить. Вылить на застывший торт. И снова дать застыть. Можно украсить фруктами, взбитыми сливками.

г.Кемерово.

Выше всяких похвал

Хочу поблагодарить Ольгу Сивову за творожный торт «Пасхальное чудо». Тортик, действительно, чудесный. К тому же я его слегка усовершенствовала: на творожный слой выложила консервированные персики, а потом залила персиковым желе из пакетика. Торт получился выше всяких похвал.

Светлана СУХАНОВА, г. Оренбург.

Вкусный-превкусный

Моя благодарность В.Кутюмовой за торт «Дамские хитрости» - очень вкусный-превкусный. Съели с мужем, доченькой, мамой и папой на ура. На свой день рождения его испеку вновь, чтобы угостить гостей. Очень необычный, оригинальный торт.

Марина БАЛИЦКАЯ, г. Георгиевск
Ставропольского края.

В.В.Кутюмова:

**Торт
«Дамские
хитрости»**

Поставить на огонь 1,5 стакана воды, добавить 150 г сливочного масла и, когда закипит, всыпать 1,5 стакана муки, помешивая (муку всыпать постепенно). Тесто остудить. Отдельно взбить 6 яиц и влить их в тесто. Тщательно перемешать. Заварное тесто готово.

Противень смазать маслом и выкладывать на него тесто небольшими продолговатыми колбасками (можно выдавливать кондитерским шприцем, а можно тесто поместить в полиэтиленовый мешочек, отрезать уголок). После того как пальчики испеклись, дать им остыть и затем обмакнуть в крем. Уложить горкой и посыпать сверху тертым шоколадом.

Крем: взбить 2 стакана сметаны с 1 стаканом сахарного песка. Торт получается воздушным, мягким и очень привлекательным.

г.Екатеринбург.



Анна Замятина:

**Торт
«Парижанка»**

Зефир - 5 шт., грецкие орехи очищенные - 0,5 стакана, темное печенье - 350 г, сливочное масло - 200 г, банка сгущенки.

Способ приготовления: зефир разделить на половинки, поместить на дно формы, посыпать толчеными орехами. Печенье измельчить, растереть со сливочным маслом, добавить сгущенку, перемешать. Получившуюся массу выложить на зефир. Форму закрыть плоской тарелкой и поместить на 20 минут в холодильник.

Торт перевернуть, форму убрать. Зефир получится наверху. Украсить орехами, ягодами, фруктами.

Очень вкусный торт, и делать недолго! Советую попробовать!

с.Зиняки
Городецкого р-на
Нижегородской обл.

Легкий, воздушный

Торт «Парижанка» А.Замятиной стал любимым и готовится чаще других в нашей семье. Это очень вкусный, легкий и воздушный торт.

Ирина ЛИФАНТИЕВА, г. Еманжелинск
Челябинской обл.

Людила Демина:

Торт из зефира «Жемчужный берег»

1 кг белого ванильного зефира, 200 г зефира в шоколаде, плитка шоколада.

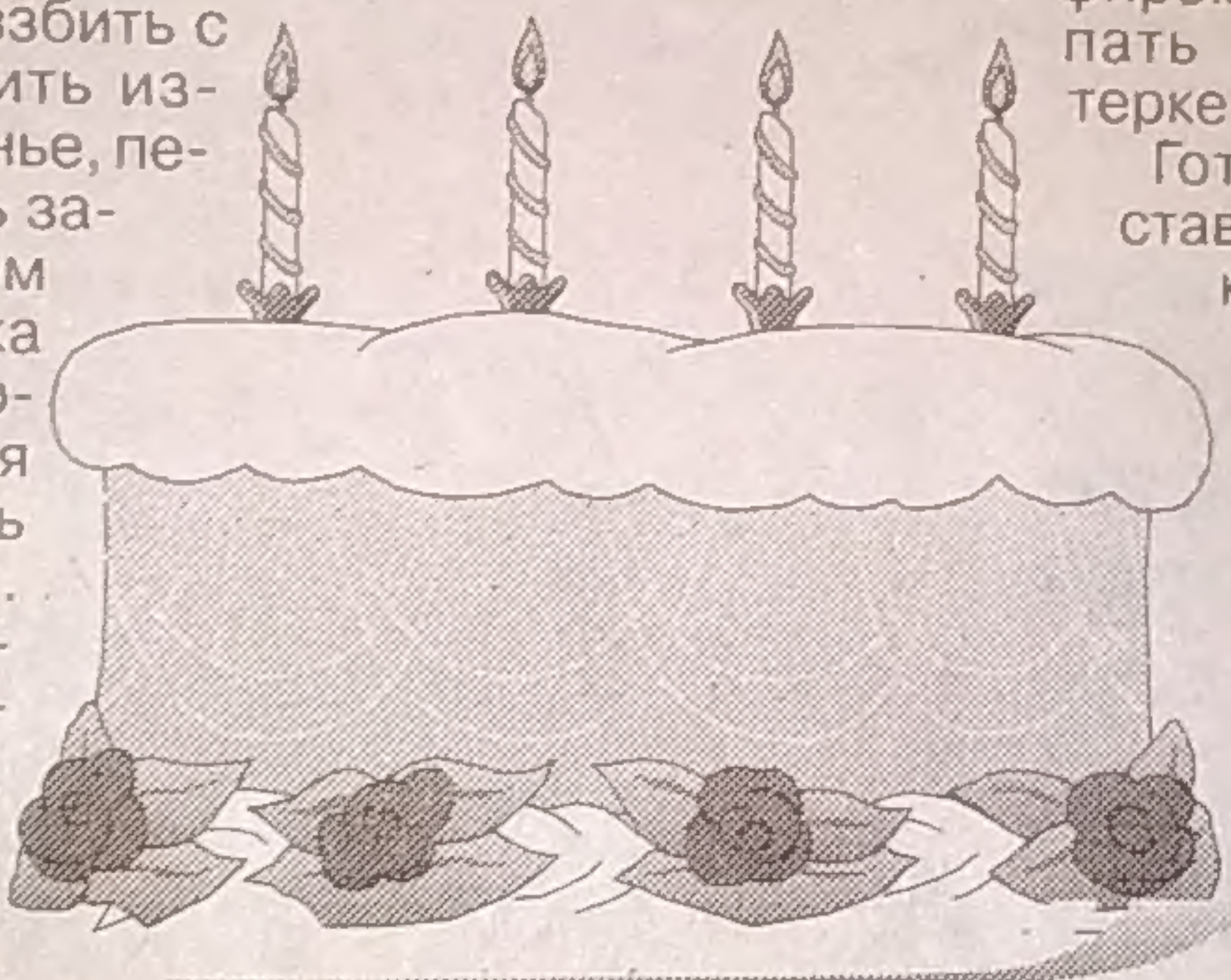
Крем: 2 яйца, 1,5 стакана сахара, 5-6 шт. печенья, 1 ст. молока, 200 г сливочного масла, немного лимонной цедры.

Яйца хорошо взбить с сахаром, добавить измельченное печенье, перемешать. Смесь залить 1 стаканом холодного молока и, непрерывно помешивая, не давая закипеть, варить до загустения. Остудить, смешать с размягченным маслом, добавить лимонную цедру по вкусу.

На круглое блюдо выложить часть зефира, предварительно разделив его на половинки. Промазать кремом, затем снова положить слой зефира. Сделать несколько слоев. Верх торта украсить шоколадным зефиром, а бока обсыпать натертым на терке шоколадом.

Готовый торт поставить на несколько часов в холодильник. Торт остается свежим в течение недели. Думаю, кто делает такой торт, не пожалеет.

п. Краснообск
Новосибирской обл.



Талина Лебизак: Торт «Сникерс»

Это любимый торт моей дочери Наташи.

Первое тесто: 0,5 пачки (125 г) маргарина, 1 ст.л. сахарного песка, 2 яйца, 1 ч.л. разрыхлителя, муки столько, чтоб получилось тесто, как на вареники.

Тесто натереть через крупную терку на противень, выпечь. Охлажденные после выпечки жгутики мелко поломать - до размера арахисового орешка. Хорошо перемешать с кремом.

Крем: 1 банка вареной сгущенки, 200 г сливочного масла, 200 г жареного арахиса. Масло взбить со сгущенкой, добавить арахис.

Второе тесто: 2 яйца, 1 стакан сметаны, 1 стакан сахара, 2 не-

полных стакана муки, 1 ст.л. разрыхлителя, 4 ст.л. какао.

Яйца растереть с сахаром, добавить сметану, всыпать муку, смешанную с разрыхлителем и какао, испечь 2 коржа.

Второй крем, заварной: 1,5 стакана молока, 1 стакан сахара, 1 пачка ванильного сахара, 1 полная ст.л. крахмала, 400 г сливочного масла. Вскипятить молоко с сахаром, влить разведенный крахмал, остудить. Добавить масло, взбить миксером. Смазать этим кремом темные коржи.

Собрать торт: темный корж, затем масса с ореховым кремом, затем снова темный корж. Торт поставить в холодильник, чтоб пропитался.

г. Тюмень.

«ТУРБОСЛИМ»[®] НОЧЬ» — Впервые худеем ночью!



Английские медики научно доказали, что человек худеет именно ночью, во время сна. Но все препараты для похудения, предлагаемые сегодня аптеками, направлены на снижение аппетита и похудение днем, а не ночью. Специалисты фармкомпании «Эвалар» впервые предложили эффективный биокомплекс ночного действия «Турбослим» ночь»,

с помощью которого ночной процесс похудения еще более ускоряется! Возможность активно худеть именно по ночам стала вероятной!

Каждый компонент биокомплекса «Турбослим» ночь» активно включается в работу, чтобы в течение ночи сжигать жиры, обеспечивая желаемое снижение веса. И сон эффективно используется не только для восстановления сил, но и для ускоренного похудения. Революционный подход не противоречит природе, выводам ученых и абсолютно безопасен!

Когда организм просыпается от «зимней спячки» и приходит пора освободиться от накопленных килограммов — самое время начать принимать «Турбослим» ночь»! Всего одна капсула за ужином и... научная теория похудения ночью действует на практике! А чтобы начатый процесс не прерывался ни на один час, принимайте на завтрак и обед биокомплекс «Турбослим» день». И худейте 24 часа в сутки! Весна торопит!

На правах рекламы. С №77.99.15.3.У.4412.10.04. С №77.99.23.3.У.4075.4.05

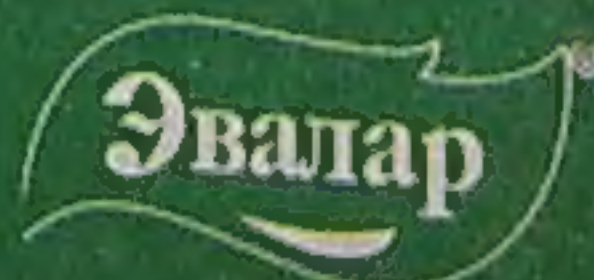
Спрашивайте в аптеках, заказывайте по почте!

Почтовая рассылка завода-изготовителя:
659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар».

Тел. 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), т/ф (3854) 39-00-50. www.evalar.ru

Линия здоровья «Эвалар»: консультации врача
по тел. в Москве (495) 101-40-74 или
в Санкт-Петербурге (812) 373-86-62.

«ЭВАЛАР» — здоровья дар!



ВЫЕ ХУДЕЕМ ПО ТЫЛО

ИМ



медики научно
человек худеет
во время сна. Но
для похудения,
сегодня аптеками,
снижение аппети-
том, а не ночью.
фармкомпания
ые предложили
окомплекс ночно-
турбослим» ночь»,

с помощью которого ночной процесс похудения еще более ускоряется! Возможность активно худеть именно по ночам стала вероятной!

Каждый компонент биокомплекса «Турбослим» ночь» активно включается в работу, чтобы в течение ночи сжигать жиры, обеспечивая желаемое снижение веса. И сон эффективно используется не только для восстановления сил, но и для ускоренного похудения. Революционный подход не противоречит природе, выводам ученых и абсолютно безопасен!

Когда организм просыпается от «зимней спячки» и приходит пора освободиться от накопленных килограммов - самое время начать принимать «Турбослим» ночь!»! Всего одна капсула за ужином и... научная теория похудения ночью действует на практике! А чтобы начатый процесс не прерывался ни на один час, принимайте на завтрак и обед биокомплекс «Турбослим» день». И худейте 24 часа в сутки! Весна торопит!

На правах рекламы. С №77.99.15.3.У.4412.10.04. С №77.99.23.3.У.4075.4.05

ивайте в аптеках, заказывайте по почте!

товая рассылка завода-изготовителя:

ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар».

2-52 (звонок бесплатный), т/ф (3854) 39-00-50. www.evalar.ru

вья «Эвалар»: консультации врача

ве (495) 101-40-74 или

